



# 10月 給食予定献立表

令和7年度

はしの日: 6日、7日、8日、15日、16日、17日、21日、23日、29日、30日

流山市立東部中学校

日 に ち	お は し の 日	牛 乳	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
			主食	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜 他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g)		
					主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	食塩相当量(g)	食塩相当量(g)		
1 水		青ねぎチャーハン	厚揚げの中華炒め 春雨入り中華スープ サイダー風ゼリー	豚肉 鶏肉 厚揚げ ベーコン	牛乳	わけねぎ 人参 チングンサイ 小松菜	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ しょうが たけのこ	米 でんぶん 春雨 ゼリー	油 ごま油	754	27.0 25.4 3.3
2 木		スタミナ焼肉丼	大根とわかめの中華スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 にら ビーマン 小松菜	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ しょうが たけのこ きゅうり じめじ	米 でんぶん 砂糖	油 ごま油 いりごま	753	31.0 20.7 3.2
3 金		ココアミルク 揚げパン	鶏肉とじゃがいものトマト煮 野菜スープ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク	人参 さやいんげん 小松菜 トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ トマト	パン じゃがいも 砂糖	油 オリーブオイル	773	29.3 29.6 3.0
十五夜献立：月曜日ですが、はしの日です！											
6 月	●	栗とさつまいものごはん	たらのににくみそ焼き けんちん汁 みだらし団子	たら 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが 大根 ごぼう 長ねぎ	米 ごま油 でんぶん 砂糖 だんご	栗 いりごま ごま油	747	32.6 15.2 3.4
7 火	●	わかめごはん	いわしフライ 切り干し大根の煮物 じゃがいものみそ汁	いわし さつ揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 切り干し大根	米 小麦粉 パン粉 砂糖 しらたき	油 いりごま	810	31.6 25.4 3.8
8 水	●	揚げ大豆ごはん	筑前煮 なめこのみそ汁	大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 青のり わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう たけのこ じいたけ 長ねぎ 大根 なめこ	米 でんぶん 砂糖 さといも こんにゃく	油 ごま油	768	31.9 29.6 3.9
9 木		厚揚げと白菜のあんかけ丼	春雨スープ フルーツのりんごゼリーあえ	豚肉 鶏肉 厚揚げ なると ベーコン	牛乳 わかめ	人参 チングンサイ 小松菜	しょうが たけのこ 白菜 もやし りんご 桃 長ねぎ	米 砂糖 でんぶん 春雨 ゼリー	油 ごま油	811	26.1 22.1 3.2
10 金		コッペパン	ベンネマカロニのミートソース煮 野菜スープ フルーベリージャム	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ビーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン セロリー ブルーベリー	パン じゃがいも ジャム マカロニ	オリーブオイル 油 バター	774	28.8 24.0 3.5
14 火		チキンカレーライス	海藻サラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク わかめ	人参	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり りんご	米 じゃがいも ごま油 いりごま	840	26.0 23.1 2.3	
15 水	●	ひじきのガーリック 混ぜごはん	韓国風肉じゃが キャベツのみそ汁 ブルーベリーゼリー	ベーコン 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 ビーマン わけねぎ 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ フルーベリー	米 砂糖 でんぶん ゼリー じゃがいも	油 いりごま すりごま	770	29.9 21.1 4.1
16 木	●	ごはん	さばのごまみそだれかけ きんびらごぼう かきたま汁	さば 卵 豚肉 なると 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう えのき 長ねぎ	米 砂糖 でんぶん こんにゃく	油 すりごま いりごま ごま油	804	37.8 25.8 3.3
17 金	●	ごはん	油淋鶏(ユーリンチー) ナムル トックスープ	鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 わけねぎ	しょうが 長ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ	米 トック でんぶん 砂糖	油 いりごま ごま油	792	27.7 26.3 2.7
20 月		マーボー大根丼	水ぎょうざのスープ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 にら 小松菜	にんにく 大根 玉ねぎ りんご 玉ねぎ 桃 じいたけ	米 でんぶん ぎょうざの皮 砂糖	油 ごま油	832	26.4 25.0 3.3
21 火	●	ごはん	かつおの甘辛しょうがソースかけ つくねと野菜の煮物 白菜と油揚げのみそ汁	かつお 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	大根 しょうが 白菜 長ねぎ	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	796	36.9 22.8 3.4
22 水		ツナピラフ	豆腐ハンバーグの みりんマスタードソースかけ ミートボールのトマトスープ りんごタルト	ツナ(まぐろ) ベーコン 豆腐 豚肉	牛乳 クリーム	人参 ビーマン トマト	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ セロリー りんご	米 じゃがいも タルト (豆乳入り)	油 オリーブオイル	837	27.1 29.1 3.3
23 木	●	ごはん	豚肉と根菜の黒酢炒め 玉ねぎのみそ汁 みかん	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 ビーマン 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ れんこん みかん	米 じゃがいも 砂糖 でんぶん	油	846	28.6 24.3 3.4
24 金		コッペパン	オムレツのきのこソースかけ 野菜ソテー さつまいもの米粉クリームスープ チョコクリーム	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 粉チーズ	人参 ビーマン 小松菜	玉ねぎ もやし じめじ キャベツ マッシュルーム にんにく コーン	パン さつまいも 砂糖 米粉 チョコクリーム	油 バター	824	30.8 29.7 3.6
27 月		ハヤシライス	ひじきと大根のサラダ いちごヨーグルト	豚肉	牛乳 ひじき 粉チーズ ヨーグルト	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ ソウシユルム じめじ コーン いちご	米 砂糖	すりごま いりごま	823	26.4 24.5 2.8
28 火		合唱コンクールのため給食なし									
29 水	●	ごはん	チャブチエ キムチスープ みかん	豚肉 豆腐	牛乳	人参 チングンサイ 小松菜	にんにく たけのこ ごぼう 大根 玉ねぎ 長ねぎ みかん	米 春雨 砂糖	油 ごま油	800	28.4 21.8 3.7
30 木	●	ごはん	さんまのしょうが煮 くきわかめのきんぴら 北海汁	さんま 豚肉 さつま揚げ みそ	牛乳 くきわかめ	人参 さやいんげん 小松菜	しょうが 長ねぎ ごぼう 白菜 大根 コーン	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油 バター いりごま ごま油	805	31.7 27.1 3.8
31 金		ごぼうピラフ	デミグラスハンバーグ かぼちゃのクリームシチュー	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ クリーム	人参 かほぢや	ごぼう にんにく 玉ねぎ じめじ	米 砂糖 小麦粉	油 オリーブオイル バター	816	30.0 28.6 3.2

\*食材の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。

【今月の目標：正しい食事のマナーを身につけよう】

☆連絡事項☆  
・病気等を理由に、連続する5日以上の欠席がわかっており、給食の提供が不要（休日除く）となる場合、希望する3日前まで（休日除く）に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。\*感染症等により事前に書類の提出が難しい場合は、後日構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。

今月の平均栄養価	802	29.9 25.1 3.3
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5