



1月 納食予定献立表

令和6年度

はしの日:9日、10日、15日、24日、28日、29日、30日

流山市立東部中学校

日 に ち	お は し の 日	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	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 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)
8 水		チキンカレー ライス	海藻サラダ マスカットゼリー	鶏肉	牛乳 わかめ チーズ スキムミルク	人参	にんにく しょくが 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご マスカット	米 じゃがいも ゼリー	油 ごま油 ごま	801	23.2 22.4 2.3
9 木	●	ごはん	キャベツメンチカツ 五目煮 白菜と油揚げのみそ汁	鶏肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	キャベツ 白菜 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 こんにゃく	油	836	32.4 29.4 3.3
10 金	●	菜めしじやご ごはん	肉じゃが 雑煮汁	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 しいたけ	米 じゃがいも しらたき もち 砂糖	油 ごま	794	30.5 19.2 3.2
14 火		豚肉と野菜の しょうが炒め丼	青ねぎのかきたま汁 アセロラゼリー	豚肉 鶏肉 なると 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 ビーマン わけねぎ	にんにく しょくが 玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ アセロラ えのたけ	米 砂糖 でんぶん ゼリー	油	785	33.3 21.8 3.6
15 水	●	わかめごはん	大根と鶏肉の春雨煮 じゃがいものみそ汁	鶏肉 厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 大根	米 春雨 砂糖 でんぶん じゃがいも	ごま油 ごま	758	27.7 20.2 3.8
16 木		切り干し大根の ピビンハ丼	キムチちゃんこ風汁 ヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	長ねぎ ぶなしめじ 切り干し大根 にんにく しょくが 大豆 もやし 白菜 大根	米 砂糖	ごま油 ごま油	800	31.3 23.4 3.9
17 金		メロンパン風 トースト	鶏肉と野菜のトマト煮 キャベツとコーンのスープ	鶏肉 バーコン ひよこ豆	牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし レモン	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	マーガリン バター オリーブオイル	838	29.2 31.2 3.4
20 月		バターライスの ミートソースかけ	洋風かきたまスープ みかん	豚肉 ひよこ豆 鶏肉 卵	牛乳 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 みかん	米 砂糖 でんぶん	油 バター	835	29.7 26.6 2.9
21 火		すき焼き風丼	大根と油揚げのみそ汁 フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト 寒天	人参 小松菜	玉ねぎ しいたけ 長ねぎ 大根 もやし ハイン もも	米 しらたき 砂糖 でんぶん	油	825	32.2 23.0 3.6
22 水		じゃこの ガーリックライス	厚揚げの甘酢あんかけ 野菜の中華スープ レモンヨーグルト	厚揚げ バーコン	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 ビーマン 小松菜	玉ねぎ たけのこ もやし 長ねぎ レモン	米 砂糖 でんぶん 春雨	油 ごま油 ごま	757	26.1 18.2 3.8
23 木		ツナピラフ	オムレツのトマトソースがけ さつまいもの米粉スープ	ツナ (まぐろ) 卵 バーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	人参 ビーマン トマト	白菜 玉ねぎ コーン にんにく	米 米粉 砂糖 さつまいも	油	773	28.0 25.3 3.3
全国学校給食週間 24日～30日				いわし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 わけねぎ	しょうが 大根 長ねぎ こぼう れんこん	米 でんぶん しらたき 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 ごま	885	34.0 31.4 3.1
24 金	●	いわしの かば焼き丼	れんこんのきんぴら 豚汁 千葉県	長野県							
27 月		野沢菜 チャーハン	厚揚げのみそ炒め 豆乳春雨スープ みかん	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ 豆乳	牛乳	人参 野沢菜 ビーマン 小松菜	長ねぎ しおが にんにく 玉ねぎ もやし みかん	米 春雨 砂糖 でんぶん	ごま油 油 ごま	778	28.6 26.3 2.6
28 火	●	ごはん	おろしハンバーグ ごまあえ どさんこ汁 北海道	豚肉 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 わけねぎ	大根 もやし キャベツ 長ねぎ コーン	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	ごま油 バター	785	31.8 26.5 3.1
29 水	●	ごはん	たらのみりんマスター ソース にんじんしりしり 豆腐のみそ汁 沖縄県	たら ツナ (まぐろ) 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 生クリーム わかめ	人参 わけねぎ 小松菜	にんにく もやし 大根 玉ねぎ 長ねぎ	米 でんぶん	油	827	35.5 29.8 3.2
30 木	●	ごはん	鶏肉の梨ソース焼き しらたきのそぼろ煮 呉汁 日本各地	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	にんにく しょくが 玉ねぎ 大根 こぼう 梨	米 砂糖 しらたき	油 ごま油	751	37.4 20.7 3.7
31 金		コッペパン りんごジャム	グラタン煮 野菜スープ	鶏肉 バーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし コーン りんご	パン じゃがいも 小麦粉 マカロニ ジャム	油 バター	776	28.0 27.5 2.9

*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：給食の歴史と食文化について知ろう】

☆連絡事項 (重要) ☆

・病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要（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、後日で構いませんが、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
800
30.5
24.8
3.2

学校給食
摂取基準値
830
32.0
27.6
2.5