

11月 給食予定献立表

令和3年

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	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)	
1月			豚肉と大豆の中華ライス	肉団子の甘酢あんかけ 水ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜 ビーマン 赤ビーマン	にんにくしょうが 長ねぎ 玉ねぎ ぶなしめじ たけのこ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油 大豆油	843	27.4 29.5 3.3	
2火			肉味噌丼	じゃがいものきんぴら フルーツのゼリー和え	豚肉 大豆 さつま揚げ	牛乳	人参 ビーマン さやいんげん	しょうが ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ りんごもも パイン	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	810	24.7 17.3 2.1	
4木			豚キムチ丼	坦々春雨スープ アセロラゼリー	豚肉 豆乳	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ はくさい きくらげ アセロラ	米 砂糖 春雨	油 ごま ごま油	823	26.2 20.5 2.1	
5金			ご飯	さけのごまだれ焼き 青ねぎ入り彩り炒め さつまいものみそ汁	さけ 豚肉	牛乳	人参 葉ねぎ 黄ビーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 大根 長ねぎ みかん	米 砂糖 さつまいも こんにゃく	油 ごま	761	34.4 17.8 2.6	
8月			ポークカレーライス	ちりめん入りサラダ みかん	豚肉	牛乳 チーズ ちりめん	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく 大根 きゅうり りんご みかん	米 じゃがいも さつまいも でん粉 砂糖	油	852	24.2 22.8 2.0	
9火			さつまいもパン	いわしフライ ねぎねぎポテト 小松菜の米粉シチュー	鶏肉 いわし 豆乳 ベーコン 白花豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ 長ねぎ はくさい ほんしめじ	パン さつまいも じゃがいも 砂糖 米粉	油 大豆油 オリーブ油 バター	841	32.3 30.7 2.6	
10水			ご飯	豚肉とじゃがいもの南蛮焼き ごま仕立てのみそ汁	豚肉 角揚げ 豆腐	牛乳	人参	ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま ごま油	806	28.4 20.0 2.6	
11木			ひじきとベーコンのピラフ	わかさぎフリッター もやしとコーンのサラダ エビと卵のスープ ハニービーナッツ	ベーコン えび 卵	牛乳 ひじき わかさぎ	人参 グリーンピース とうもろこし 小松菜	玉ねぎ もやし きゅうり 長ねぎ えのきたけ	米 砂糖	バター ごま ごま油 大豆油 ビーナッツ	864	30.7 35.3 3.1	
12金			ごぼうピラフ	ペンネマカロニのミートソース煮 キャベツとウインナーのスープ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ビーマン トマト	ごぼう 玉ねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム	米 じゃがいも マカロニ	油 バター	805	26.1 19.5 3.0	
15月			えびと豆腐のチリソース丼	中華わかめコーンスープ チーズドッグ	えび 豆腐 卵 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ チーズ	にら とうもろこし	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ にんにく えのきたけ	米 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油	822	33.0 22.9 3.6	
16火			さつまいもご飯	豚肉と野菜のみそ炒め 豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ビーマン	しょうが キャベツ ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉 こんにゃく じゃがいも さつまいも	油 ごま ごま油	837	32.5 26.2 3.5	
17水			ご飯	さばの竜田揚げ からし和え 豆乳のみそ汁	さば 豆腐 豆乳 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	しょうが 長ねぎ もやし えのきたけ	米 でん粉	大豆油	795	34.2 25.6 2.9	
19金			鶏五目ご飯	じゃがいものそばろ煮 根菜のごま汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう 大根 しょうが たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	807	27.5 27.8 2.6	
22月			中華丼	きのこ肉団子のスープ やわらか杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳 えび いか	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ はくさい にんにく ぶなしめじ 長ねぎ しょうが たけのこ	米 砂糖 パン粉 でん粉	ごま油	820	29.4 20.0 2.9	
24水			焼きうどん	厚揚げのみそ炒め もずくと卵のスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 角揚げ	牛乳	人参 ビーマン	玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ 長ねぎ にんにく しょうが えのきたけ	うどん 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	707	35.6 28.1 3.4	
25木			ご飯 手作りふりかけ	秋刀魚の豆腐けんちん照り焼き 具沢山のすまし汁 元気ヨーグルト	秋刀魚 豆腐	牛乳 ちりめん ヨーグルト	人参 小松菜 ほうれん草	ほんしめじ しょうが れんこん ごぼう しいたけ	米 砂糖 長いも 里いも でん粉	油 ごま ごま油	807	34.3 21.4 2.2	
26金			きなこ揚げパン	オムレツのきのこソースがけ ポトフ	きな粉 卵 豚肉	牛乳	トマト かぶの葉 人参	玉ねぎ かぶ ぶなしめじ マッシュルーム セロリ	コッペパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	大豆油	811	31.2 32.9 2.7	
29月			ハヤシライス	ナムル グレープゼリー	豚肉	牛乳 生クリーム	トマト 小松菜 人参	玉ねぎ もやし ぶなしめじ マッシュルーム ぶどう	米 砂糖	油 ごま ごま油	802	24.8 24.6 2.5	
30火			ご飯	さばの文化干し 大根と豚バラの煮物 じゃがいもとわかめのみそ汁	さば 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	大根 長ねぎ しょうが	米 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも		833	34.3 27.2 3.9	
(学校からのお知らせ)												29.7	
18日は1.2年期末テストのため全学年給食なしです。											今月の 平均栄養価	824	24.8 2.8
											学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5