



はしの日:8日、9日、14日、15日、23日、27日、28日、29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	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木			抹茶ミルク揚げパン	チリコンカン キャベツとコーンのスープ	大豆 豚肉 ひよこ豆 金時豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン もやし マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも	油	765	27.9 29.6 3.1	
2金			豆腐と野菜のあんかけ丼	みそワタンスープ はちみつレモンゼリー	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 なると	牛乳	人参 チンゲンサイ わけねぎ	しょうが キャベツ にんにく 玉ねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ もやし レモン	米 砂糖 ゼリー でんぱん ワタンの皮	油 ごま油	754	25.8 16.3 3.7	
7水			ねぎ塩豚丼	スープフォー ヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 わけねぎ 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ	米 でんぱん フォー (米)	油 ごま油 いりごま	821	30.8 23.1 2.9	
8木	●		ごはん	油淋鶏 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 でんぱん 砂糖 トック (米)	油 ごま油 いりごま	808	28.2 27.9 2.7	
9金	●		ごはん	さばの香味みそだれかけ 五目煮 すまし汁	さば 鶏肉 さつまいも 大豆 みそ なると 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	長ねぎ にんにく しょうが えのきだけ がなしめじ	米 砂糖 こんにゃく でんぱん	油 ごま油 すりごま	796	38.8 24.9 3.4	
12月			ボークカレーライス	海藻サラダ みかんゼリー	豚肉	牛乳 わかめ とさかのり チーズ スキムミルク	人参	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ りんご	米 じゃがいも ゼリー	油 ごま油 いりごま	812	23.1 22.1 2.5	
13火			そぼろ丼	磯香あえ 新じゃがいものみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 卵 みそ	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜 わけねぎ 枝豆	玉ねぎ しょうが しいたけ 切り干し大根 もやし キャベツ 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	785	35.7 22.2 4.0	
14水	●		ごはん	ほっけの塩焼き きんぴらごぼう 白玉汁	ほっけ 豚肉 さつまいも 鶏肉 なると	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 もち (米)	油 いりごま ごま油	757	33.3 19.5 2.8	
15木	●		ごはん	みそカツ キャベツともやしのサラダ けんちん汁	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 長ねぎ コーン きゅうり 大根 ごぼう	米 パン粉 砂糖 さといも	油 すりごま ごま油	800	31.2 25.1 3.1	
16金			市内大会のため給食なし										
19月			青ねぎチャーハン	厚揚げの中華炒め 鶏肉と野菜の白湯スープ 河内晩柑	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 わけねぎ チンゲンサイ 小松菜	長ねぎ もやし しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ	米 でんぱん 春雨	油 ごま油	766	28.0 26.9 3.0	
20火			黒ごまきこトースト	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 きこ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜 トマト	にんにく 玉ねぎ かぶ コーン	パン 砂糖 はちみつ じゃがいも	油 すりごま マーガリン バター オリーブオイル	867	31.4 33.5 3.3	
21水			キムチチャーハン	ひじきの春巻き 肉団子のスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参 わけねぎ 小松菜	長ねぎ 白菜 ごぼう たけのこ 玉ねぎ	米 でんぱん 春雨 小麦粉 砂糖 春巻きの皮	油 いりごま ごま油	758	26.8 27.2 3.8	
22木			サフランライスのえびクリームソースかけ	ポテトスープ 河内晩柑	鶏肉 えび ウィンナー	牛乳 クリーム チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ コーン セロリ 河内晩柑	米 小麦粉 じゃがいも	油 バター	799	29.0 25.4 2.9	
23金	●		ごはん	かつおの甘辛しょうがソース ねぎすきじゃが 豆乳みそ汁	かつお 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 豆乳	牛乳	人参 わけねぎ 小松菜	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ えのきだけ	米 砂糖 しらたき でんぱん じゃがいも	油	872	39.7 25.0 3.6	
26月			豚肉と野菜のしょうが炒め丼	青ねぎのかきたま汁 豆乳パンナコッタ(いちごソース)	豚肉 鶏肉 卵 なると 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン わけねぎ	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし しょうが 長ねぎ えのきだけ いちご	米 砂糖 でんぱん	油	799	33.2 22.8 3.6	
27火	●		ごはん	あじのスタミナ焼き つくねと野菜の煮物 新玉ねぎのみそ汁	あじ 鶏肉 厚揚げ みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	しょうが 長ねぎ 大根 にんにく 玉ねぎ りんご	米 砂糖 でんぱん こんにゃく	油 いりごま	761	35.6 22.4 3.2	
28水	●		わかめじゃこごはん	肉豆腐 根菜のごまみそ汁	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 小松菜 わけねぎ	玉ねぎ ごぼう しいたけ ぶなしめじ 長ねぎ 大根	米 砂糖 こんにゃく でんぱん じゃがいも	油 いりごま すりごま ねりごま	783	36.5 24.8 3.9	
29木	●		ツナごはん	揚げ鶏とじゃがいもの煮物 キャベツと油揚げのみそ汁 冷凍みかん	ツナ(まぐろ) 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 さやいんげん わけねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ みかん	米 砂糖 でんぱん じゃがいも	油	862	36.6 27.2 3.7	
30金			きのこのキーマカレー	洋風かきたまスープ 白玉フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 卵 大豆	牛乳 寒天 スキムミルク チーズ	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ キャベツ パイン りんご	米 でんぱん 砂糖 白玉もち (米)	オリーブオイル	870	30.6 22.8 2.7	
*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：生活リズムと食事について考えよう】 ☆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	801	31.6 24.6 3.2
											学校給食摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5