1月　給食予定献立表

令和６年度　流山市立八木中学校

日にち	はしの日	牛乳	献立名 主食	献立名 主菜・副菜	1群 肉・魚 卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 乳製品・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜　果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) / 脂質(g) / 食塩相当量(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			
8 水		牛乳	カレーライス	カラフルソテー フルーツのゼリー和え	豚肉 ウインナー	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ　にんにく しょうが　コーン キャベツ　もやし もも　パイン　りんご	米 じゃがいも ゼリー	植物油	841	23.6 23.2 3.4
9 木		牛乳	わかめごはん	チキンチキンごぼう ゆずレモンの香り和え お雑煮風すいとん	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 こねぎ	ごぼう　枝豆 キャベツ　きゅうり もやし　大根　白菜 ゆず　レモン	米　でん粉 すいとん　砂糖 さといも	植物油	822	29.5 23.9 3.4
10 金		牛乳	揚げ大豆ごはん	肉じゃが 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉 豆腐　みそ	牛乳 大豆 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 こんにゃく	米　でん粉 じゃがいも 砂糖　三温糖	植物油	761	30.3 21.1 3.1
14 火		牛乳	サフランライスの ホワイトソースがけ	ABCスープ みかんゼリー	鶏肉 ウインナー	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ　キャベツ マッシュルーム	米　マカロニ じゃがいも 小麦粉 みかんゼリー	植物油 バター	829	24.7 24.8 2.2
15 水		牛乳	キムチ チャーハン	春巻 ナムル ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	人参 小松菜 チンゲンサイ	長ねぎ もやし メンマ	米　砂糖 ワンタンの皮 春巻	植物油 ごま油 炒りごま	803	24.6 32.4 3.3
16 木		牛乳	すき焼き丼	沢煮椀 フルーツみつ豆	豚肉 豆腐　油揚げ レッドピース	牛乳 寒天	人参 小松菜	玉ねぎ　ねぎ　大根 ごぼう　えのきたけ たけのこ　こんにゃく もも　パイン	米　白玉 でん粉 砂糖　三温糖	植物油	827	32.5 21.6 2.7
17 金		牛乳	セサミトースト	ペンネアラビアータ オニオンスープ	豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ セロリー	パン　マカロニ じゃがいも グラニュー糖	マーガリン オリーブ油 すりごま	891	32.3 32.5 3.4
20 月		牛乳	マーボー豆腐丼	春雨スープ アセロラゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐　大豆	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ えのきたけ	米　でん粉 はるさめ アセロラゼリー	植物油 ごま油	810	31.5 24.2 3.0
21 火		牛乳	カレーピラフ	わけぎ入りジャーマンポテト 豆乳コーンチャウダー	ツナ　白花豆 ベーコン　豆乳 ウインナー	牛乳	人参 ピーマン わけぎ　小松菜	玉ねぎ にんにく コーン	米 じゃがいも 米粉	植物油 オリーブ油	763	25.5 20.0 2.9
22 水		牛乳	ごはん	さばのごま味噌だれ ひじきの炒り煮 みぞれ汁 ヨーグルト	さば　鶏肉　大豆 なると　油揚げ さつま揚げ　みそ	牛乳 ヨーグルト ひじき	人参 小松菜	えのきたけ ねぎ 大根 こんにゃく	米 砂糖	炒りごま	796	37.0 21.0 3.3
23 木		牛乳	ソース焼きそば	トックスープ ミニあんまん	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 青のり	人参 にら チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ もやし　ねぎ えのきたけ	中華めん トック あんまん	植物油 ごま油	758	30.0 18.5 3.4
24 金		牛乳	全国学校給食週間 ごはん	ちくわのカレー揚げ 切り干し大根の炒め物 白菜の味噌汁	豚肉 大豆　豆腐 ちくわ　みそ	牛乳 こんぶ わかめ	人参	切干大根 白菜 ねぎ	米 三温糖	植物油 ごま油	836	30.6 27.7 3.3
27 月		牛乳	味噌メンチカツ サンド	千切りキャベツ 米粉のクリームスープ	メンチカツ 鶏肉 みそ	牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン	パン　米粉 じゃがいも 砂糖	植物油 バター すりごま	828	32.4 32.7 3.1
28 火		牛乳	ごはん	いわしの薬味ソースがけ おかか和え 豚汁 みかん	いわし 豚肉 豆腐　みそ	牛乳	人参 小松菜	ねぎ　しょうが キャベツ　もやし ごぼう　こんにゃく みかん	米 砂糖	植物油	816	35.2 25.6 3.3
29 水		牛乳	中華丼	サムゲタン風スープ 杏仁豆腐	豚肉　鶏肉 えび　いか	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ　たけのこ 白菜　きくらげ　大根 しょうが　にんにく ねぎ　もも　パイン	米　でん粉 玄米 杏仁豆腐	ごま油	793	27.4 19.2 3.0
30 木		牛乳	ごはん	炒り鶏 大根と油揚げの味噌汁 みたらし団子	鶏肉　ちくわ 豆腐　油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	米　白玉 さといも　でん粉 三温糖　黒砂糖	ごま油	815	28.8 22.4 3.2
31 金		牛乳	ごはん	たらの味噌マヨソースがけ ごま和え ほうとう汁	たら 豚肉 みそ	牛乳	人参　小松菜 かぼちゃ ほうれんそう	もやし 白菜 大根 ねぎ	米 ほうとう 砂糖	植物油 すりごま ねりごま	816	35.7 24.3 3.2
										今月の平均栄養価	812	30.0 24.4 3.0
										学校給食摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5

【学校からのお知らせ】

〇病気等を理由に、連続する５日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで（休日を除く）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。

〇1月24～30日は全国学校給食週間です。