

































9月 給食予定献立表



令和 7 年

流山市立八木中学校

日 に ち	お は し の 日	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(g)	
			ごはん パン めん	おかず デザート	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 砂糖	油脂		ししつ(g)	
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				しょくえん そうとうりょう(g)
2	 		ジャージャー めん	わかさぎのフリッター 白玉フルーツポンチ	豚肉 大豆 わかさぎ	牛乳 寒天	人参	玉葱 たけのこ 干し椎茸 葱 しょうが 胡瓜 にんにく パイン缶 梨	中華麺 砂糖 白玉団子 澱粉	ごま油 油	798	32.5 30.3 1.7	
3			ハヤシライス	切干大根のごまサラダ フローズンヨーグルト	豚肉 ちりめん	牛乳 わかめ ヨーグルト	トマト 人参	玉葱 マッシュルーム 切干 胡瓜	米 三温糖	ごま油 油 ごま	871	28.8 27.7 2.5	
4			<div><div>給食はありません</div></div>										
5			鶏みそ丼	だまこ汁 みりんキャラメルポテト	鶏肉 味噌 油揚げ さば節	牛乳 昆布	人参 には	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 大根	米 さつまいも だまこ餅	ごま油 油 バター	869	26.4 26.0 2.3	
8	 		白飯	和風ハンバーグ さっぱりサラダ ごま仕立ての味噌汁	ハンバーグ 豚肉 ツナ 豆腐 味噌 さば節	牛乳 昆布	ほうれんそう 人参	大根 もやし レモン ごぼう ねぎ	米 澱粉 三温糖 じゃがいも	オリーブオイル ごま油 ごま	820	34.7 25.6 3.2	
9			マーボー厚揚げ 丼	中華コーンわかめスープ 抹茶プリン	生揚げ 豚肉 大豆 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 には	なす 生姜 にんにく 葱 えのき 玉葱 コーン	米 澱粉 抹茶プリン	サラダ油 ごま油	843	35.0 26.3 2.4	
10	 		大豆とツナの ごはん	鮭の和風ムニエル おかか和え 豚汁	大豆 ツナ 鮭 豚肉 かつお節 さば節	牛乳 昆布	人参 小松菜	生姜 もやし キャベツ 大根 ごぼう 葱 こんにゃく	米 じゃがいも 三温糖	ごま油	790	35.0 21.1 2.8	
11	 		白飯	竹輪のゆかり揚げ 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 具沢山味噌汁	豚肉 竹輪 大豆 油揚げ 味噌 さば節	牛乳 昆布 わかめ	人参 小松菜	生姜 玉葱 冬瓜 いんげん 大根	米 小麦粉 三温糖 じゃがいも	油	844	35.0 26.9 3.0	
12			スパゲティ ボロネーゼ	ポトフ いちごのスティックケーキ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜 トマト	にんにく 玉葱 セロリー なす キャベツ	スパゲティ いちごのスティッ クケーキ	油 オリーブオイル	852	39.3 33.9 2.5	
16	 		白飯 たくあんとじゃこの ふりかけ	カレー肉じゃが おぼろけんちん汁	ちりめん 豚肉 豆腐 味噌 さば節	牛乳 昆布	人参 小松菜 グリーンピース	玉葱 こんにゃく 大根 ごぼう 葱 たくあん	米 三温糖	油 ごま ごま油	822	31.3 21.2 2.3	
17			フィッシュ バーガー	マカロニサラダ クラムチャウダー	白身魚フライ あさり 鶏肉 白花生	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 小松菜	キャベツ 胡瓜 コーン 玉葱	コッペパン マカロニ 三温糖 コーンスターチ じゃがいも	油	870	34.5 28.0 3.0	
18	 		五穀とひじきの ごはん	肉豆腐 さつま汁	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 さば節	牛乳 昆布	人参 小松菜	えのき 葱 大根 こんにゃく	米 三温糖	油	801	33.0 24.6 2.7	
19			ポークカレー ライス	ツナとわかめのごはん 冷凍みかん	豚肉 ツナ	牛乳 生クリーム チーズ わかめ	人参	玉葱 にんにく しょうが りんご 胡瓜 キャベツ	米 じゃがいも 小麦粉	油 バター	835	24.3 27.7 3.0	
22			はちみつレモン トースト	チリコンカン キャベツとベーコンの スープ	豚肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	人参 ビーマン トマト	にんにく 玉葱 キャベツ コーン	食パン はちみつ	サラダ油 マーガリン	808	30.1 30.1 2.9	
24	 		さんまの ひつまぶしごはん	かんぴょうのごま酢和え 里芋と豚肉の味噌汁	さんま 豚肉 油揚げ 味噌 さば節	牛乳 昆布 のり	人参 小松菜	かんぴょう えのき	米 澱粉 砂糖	油 ごま	807	29.2 31.5 2.9	
25	 		白飯 韓国風のり	回鍋肉 坦々豆乳春雨スープ	豚肉 生揚げ 味噌 豆乳	牛乳 韓国風のり	人参 ビーマン には	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 葱	米 砂糖 春雨	油 ごま油 ねりごま	807	31.2 26.6 2.6	
26	 		キムチ 焼きうどん	冬瓜と肉団子のスープ 杏仁豆腐	豚肉 糸削り節 つくね 豆腐	牛乳	人参 には 小松菜	キムチ 玉葱 キャベツ 冬瓜 えのき	うどん 杏仁豆腐 砂糖	油	799	32.7 28.9 2.8	
29	 		白飯	さばのカレー焼き 茎わかめのきんぴら なめこ汁	さば 豚肉 さつまあげ 豆腐 油揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	枝豆 ごぼう 大根 なめこ	米 砂糖 三温糖	ごま油	837	40.2 27.2 3.0	
30			ジャンバラヤ	鶏肉のごまネーズ焼き ABCスープ	大豆 ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ビーマン	にんにく 生姜 玉葱 コーン キャベツ	米 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 ノンエッグマヨ ネーズ	869	39.4 32.3 2.9	
【学校からのお知らせ】 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（1食370円）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、 <u>停止を希望する旨を学校にお知らせください。</u>										今月の 平均栄養価	828	32.9 27.6 2.7	
										学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5	