



10月 給食予定献立表



令和 7年

流山市立八木中学校

お は し の 日 に ち	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			しょうえん そうとうりょう(g)	
1 水		白飯 大豆とじゃこの佃煮	肉じゃが キャベツと大根の味噌汁	大豆　ちりめん 豚肉　生揚げ　味噌	牛乳　わかめ 昆布	人参　小松菜	いんげん　玉ねぎ えのき キャベツ こんにゃく	米　澱粉 じゃがいも 三温糖	油　ごま油	819	28.8 25.7 2.9	
2 木		豚キムチ丼	サムゲタン風スープ 甘夏と豆乳のデザート	豚肉　鶏肉 豆乳デザート	牛乳	人参　小松菜	しょうが　ねぎ にんにく　玉ねぎ にら　キャベツ 大根　えのき	もち玄米 米　砂糖	油　ごま油	812	26.5 20.8 2.8	
3 金		メンチカツバーガー	ビリ辛ポテト きのこの米粉スープ	ベーコン　鶏肉 メンチカツ	牛乳　生クリーム	人参　小松菜 パセリ	にんにく　玉ねぎ えのき　白菜 しめじ	胚芽パン じゃがいも 米粉	油	821	31.9 33.9 2.8	
6 月	 	お月見献立 栗ご飯	さばのソース焼き 里芋の味噌がらめ すまし汁　お月見デザート	さば　味噌 鶏肉　豆腐	牛乳　わかめ 昆布	小松菜	葱　えのき しょうが	米　もち米 ごま　三温糖 里芋　澱粉 栗	油	840	32.7 24.3 2.8	
7 火		スパイシー タコス丼	ポテトスープ オレンジゼリー	豚肉　ひよこ豆	牛乳	人参　小松菜 ピーマン	にんにく しょうが　玉ねぎ コーン	米　ワンタンの皮 じゃがいも	油	814	31.0 22.6 2.8	
8 水		白飯	かつおの甘辛生姜ソース こんにゃくサラダ まめまめ味噌汁	かつお　豚肉 豆腐　油揚げ 味噌　豆乳 大豆	牛乳　昆布	人参 ブロッコリー	しょうが　キャベツ こんにゃく　大根 葱	米　澱粉　砂糖 三温糖　里芋 ごま	油	852	39.7 30.0 3.0	
9 木		そばろごはん	豚肉と春雨炒め 切干大根の味噌汁	鶏肉　大豆 豚肉　油揚げ 味噌	牛乳	人参　にら	枝豆　しょうが にんにく　玉ねぎ キャベツ　もやし	米　三温糖 春雨	油　ごま油	827	37.4 29.3 2.7	
10 金		和風ボンゴレ スパゲティ	流山産小松菜のシチュー 豆かりんとう	あさり　ベーコン 鶏肉　白花豆 豆乳	牛乳	人参　小松菜 パセリ	しめじ　エリンギ にんにく　白菜 玉ねぎ	スパゲティ　米粉 さつまいも 澱粉	オリーブ油 油　バター	815	33.2 30.0 3.0	
14 月		きなこと揚げパン	ミネストローネ 肉と野菜のごまサラダ	きなこと ウインナー 大豆　豚肉	牛乳	人参　トマト	にんにく　セロリ 玉ねぎ　しょうが コーン　もやし	コッペパン じゃがいも 砂糖	ごま　油 オリーブ油	841	32.4 33.8 3.1	
15 火		枝豆とじゃこの ごはん	肉豆腐 さつまい	ちりめん　豚肉 豆腐　味噌 さば節	牛乳　わかめ 昆布	人参	枝豆　しょうが 玉ねぎ　ねぎ いんげん　大根 こんにゃく	米　砂糖 こんにゃく さつまいも	油	835	35.5 25.4 3.0	
16 水		白飯 味噌付けのり	回鍋肉 春雨スープ	生揚げ　豚肉 味噌　豆乳	牛乳　のり	人参 ピーマン にら	しょうが　にんにく キャベツ　玉ねぎ ねぎ	米　砂糖 春雨　澱粉	練りごま 油　ごま油	815	31.4 26.7 2.6	
17 金		チキンカレーライス	フレンチサラダ グレープゼリー	鶏肉　ひよこ豆	牛乳　チーズ	人参 ブロッコリー	にんにく　しょうが 玉ねぎ　りんご キャベツ　きゅうり	米　じゃがいも 小麦粉 ぶどうゼリー	油　バター	846	31.7 24.6 2.1	
20 月		わけねぎの ガーリック炒飯	しゅうまい からくてすっぱいスープ	豚肉　しゅうまい 鶏肉　豆腐 卵	牛乳	人参　わけぎ チンゲン菜	にんにく　玉ねぎ しいたけ きくらげ　ねぎ	米　澱粉	油　ごま油	841	37.2 29.0 2.3	
21 火		あんかけ焼きそば	キムチ入り味噌スープ ブルーベリータルト	豚肉　つくね 味噌	牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく　キムチ きくらげ　玉ねぎ 白菜	中華めん 砂糖　澱粉 ブルーベリータルト	油　ごま油	810	30.7 30.5 3.0	
22 水		白飯	たらのもみじ焼き きんぴらごぼう 玉ねぎの味噌汁	たら　豚肉 さつま揚げ 豆腐　味噌 油揚げ　さば節	牛乳　茎わかめ 昆布	人参　小松菜	玉ねぎ　ごぼう こんにゃく　ねぎ	米　三温糖 ノンエッグマヨネーズ	油	821	37.6 27.1 2.9	
23 木		チリドッグ	ツナとわかめのサラダ 塩豚のカレーポトフ	豚肉　大豆 ひよこ豆 ツナ	牛乳　わかめ	人参　ピーマン パセリ	玉ねぎ　にんにく きゅうり　キャベツ	コッペパン じゃがいも パン粉	油　ごま油	819	35.4 31.4 2.5	
24 金		白飯	あじフライ きりぼし大根のラー油炒め 豚汁	あじ　鶏肉 豚肉　豆腐 味噌　さば節	牛乳　昆布	人参　小松菜 きりぼし大根	大根　ごぼう　ねぎ こんにゃく	米　三温糖 じゃがいも	油	830	32.4 24.7 2.8	
27 月		焼肉丼	いものこ汁 フルーツのヨーグルト和え	豚肉　油揚げ 味噌　さば節	牛乳　昆布 寒天 ヨーグルト	人参　ピーマン	しょうが　にんにく キャベツ　玉ねぎ 大根　こんにゃく	米　砂糖　里芋 澱粉	油　ごま油	826	32.8 24.8 2.4	
28 火		白飯 小魚ふりかけ	豚肉とれんこんの黒酢炒め じゃが芋の味噌汁	かつお節 しらすぼし 豚肉　油揚げ 味噌　さば節	牛乳　昆布　のり	人参　ピーマン パプリカ	しょうが　にんにく 玉ねぎ　キャベツ こんにゃく	米　じゃがいも 三温糖	油　ごま油	836	32.4 26.7 2.8	
29 水		ひじきとベーコンの ピラフ	コロッケ スープフォー	ベーコン　鶏肉	牛乳　ひじき	人参　小松菜 グリーンピース	玉ねぎ　キャベツ ねぎ　もやし	米　コロッケ フォー	油　バター	817	32.8 28.7 2.9	
30 木		サフランライスの ホワイトソースがけ	レタスとトマトのスープ パンブキンパバロア	鶏肉　あさり 白花豆 ベーコン	牛乳	人参　トマト 小松菜	セロリ　玉ねぎ マッシュルーム レタス　しめじ	米　マカロニ 小麦粉 パンブキンパバロア	油　バター	858	32.8 28.9 2.4	
31 金		カレー南蛮うどん	焼麩とつくねの煮物 チョコチップマフィン	豚肉　つくね 卵　白花豆	牛乳　昆布	人参　小松菜	しょうが　玉ねぎ ねぎ　大根 いんげん	しゃがいも 小麦粉　三温糖 ベーキングパウダー 砂糖　焼麩	油　チョコチップ	811	31.6 30.0 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	827	32.6 27.6 2.75
										学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5