



# 12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 ゅ 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) しつ(g) しょくえん そとうりょう(g)
		ごはん	パン	めん	おかず	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		
					デザート	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える			
1 月		根菜の きんぴらご飯	さつまいもと鶏肉の煮物 青菜の味噌汁 乳酸菌デザート		豚肉 鶏肉 生揚げ 油揚げ さば節 味噌	牛乳 乳酸菌デザート	人参 いんげん 小松菜	ごぼう れんこん 椎茸 葱 生姜 たけのこ えのき こんにゃく 白菜	米 強化米 さつまいも 三温糖	ごま油	32.6 20.4 2.2
2 火		シナモン トースト	洋風おでん マカロニサラダ		ワインナー 鶏肉 揚ボール	牛乳	人参 プロッコリー	玉葱 大根 玉葱 白菜 生姜 胡瓜 こんにゃく キャベツ コーン	食パン グラニュー糖 マカロニ 三温糖 じゃが芋	油 マーガリン	27.2 28.7 3.0
3 水		チキンカレー ライス	フレンチサラダ みかん		鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 プロッコリー パブリカ	玉葱 生姜 にんにく りんご きゅうり キャベツ みかん	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	23.8 24.5 2.5
4 木		白飯 大豆とじゃこの 佃煮	ねぎすきじやが もぞくの卵スープ		大豆 ちりめん 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 もずく	人参 わけぎ 小松菜	葱 こんにゃく 小松菜	米 強化米 じゃが芋 濃粉 三温糖	油 ごま	30.8 24.2 2.5
5 金		オイスター 焼きそば	生揚げとチンゲン菜の キムチ炒め フルーツ白玉		生揚げ 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 にら チンゲン菜	玉葱 キャベツ もやし たけのこ キムチ バイン缶 みかん缶 生姜 にんにく もやし	中華麺 砂糖 白玉団子 濃粉	油	32.7 23.8 2.5
8 月		<b>代休のため給食なし</b>									
9 火		コッペパン ブルーベリー ジャム	メンチカツ こんにゃくサラダ ミネストローネ		メンチカツ ワインナー 大豆	牛乳	人参 プロッコリー トマト	こんにゃく にんにく キャベツ 玉葱 セロリ	コッペパン 三温糖 じゃが芋 ブルーベリージャム	油 オリーブ油 ごま	31.0 31.9 2.6
10 水		白飯	さばの甘露煮 かんぴょうのごま酢和え 南瓜の豚汁		さば 豚肉 豆腐 味噌 さば節	牛乳 昆布	人参 小松菜 南瓜	生姜 葱 かんぴょう 大根 ごぼう こんにゃく	米 三温糖 マーマレード	ごま油	34.3 26.6 2.8
11 木		大根の 中華風混ぜご飯	白身魚の香味ソース じゃが芋とわかめの味噌汁		豚肉 たら 油揚げ 豆腐 さば節 味噌	牛乳 昆布 わかめ	人参	大根 葱 枝豆 生姜 にんにく	米 強化米 じゃが芋 濃粉 砂糖	ごま油 油	39.1 30.3 3.0
12 金		青ねぎ チャーハン	チキンチキンごぼう サムゲタン風スープ		豚肉 なると 鶏肉	牛乳	人参 わけぎ 小松菜	にんにく 葱 ごぼう 枝豆 大根 生姜 椎茸	米 強化米 濃粉 砂糖 三温糖 もち玄米	ごま油 油 ごま	30.5 31.4 2.7
15 月		白飯 たくあんとじゃこの ふりかけ	豚肉と大豆の揚げ煮 キャベツと厚揚げの味噌汁		ちりめん 豚肉 大豆 生揚げ 味噌 さば節	牛乳 昆布 わかめ	小松菜 ビーマン パブリカ	生姜 玉葱 キャベツ えのき たくあん	米 強化米 三温糖 濃粉	油 ごま	36.6 29.0 2.5
16 火		チリドッグ	さっぱりサラダ コーンクリームスープ		豚肉 大豆 ひよこ豆 ツナ 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 ビーマン ほうれんそう	玉葱 にんにく コーン レモン もやし	コッペパン 三温糖 パン粉 コーンスター	オリーブ油 油	37.5 29.4 3.0
17 水		豚キムチ丼	焼き餃子 トックスープ		豚肉 ぎょうざ 鶏肉	牛乳	人参 ニラ チンゲンサイ	にんにく 生姜 玉葱 もやし キャベツ しめじ キムチ 葱 椎茸	米 砂糖 トック 三温糖 小麦粉	油	32.2 25.9 3.0
18 木		クリスマスメニュー カラフルピラフ	フライドチキン 根菜のボトフ クリスマスデザート		豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 ビーマン パブリカ	にんにく 玉葱 かぶ コーン れんこん ごぼう セロリ	米 小麦粉 クリスマスデザート	豆乳バター	32.4 31.1 2.5
19 金		ペンネ アラビアータ	ポテトスープ アップルパイ		豚肉 大豆 あさり	牛乳	人参 トマト ビーマン 小松菜	にんにく 玉葱 コーン レモン りんご缶 マッシュルーム	パンネ 砂糖 パイシート じゃが芋 濃粉	オリーブ油	34.0 28.8 3.1

【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、停止を希望する旨を学校にお知らせください。

今月の 平均栄養価	820	27.1
		2.8
学校給食 摂取基準	830	32.0 27.6 2.5