
























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 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		しじつ(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)	
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	774	32.6		20.4
2 火			シナモン トースト	洋風おでん マカロニサラダ	ウインナー 鶏肉 揚げボール	牛乳	人参 ブロッコリー	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	804	27.2	28.7	
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 ブロッコリー パプリカ	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	829	23.8	24.5	
4 木	 		白飯 大豆とじゃこの 佃煮	ねぎすきじゃが もずくの卵スープ	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	米 強化米 じゃが芋 澱粉 三温糖	油 ごま	808	30.8	24.2	
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 バイン街 みかん缶 生姜 にんにく もやし	中華麺 砂糖 白玉団子 澱粉	油	800	32.7	23.8	
8 月			代 休 の た め 給 食 な し											
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 ウインナー 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー 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	799	31.0	31.9	
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 マーメレード	ごま油	833	34.3	26.6	
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 澱粉 砂糖	ごま油 油	838	39.1	30.3	
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 なんと 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 澱粉 砂糖 三温糖 もち玄米	ごま油 油 ごま	814	30.5	31.4	
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 ピーマン パプリカ	生姜 玉葱 キャベツ えのき たくあん	米 強化米 三温糖 澱粉	油 ごま	837	36.6	29.0	
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 コーンスターチ	オリーブ油 油	859	37.5	29.4	
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	853	32.2	25.9	
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 根菜のポトフ 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 パプリカ	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	油 豆乳バター	809	32.4	31.1	
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 ピーマン 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	ペンネ 砂糖 パイシート じゃが芋 澱粉	オリーブ油	845	34.0	28.8	
【学校からのお知らせ】 病気を理由に、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	820	27.1	2.8
											学校給食 摂取基準	830	32.0	27.6
														2.5