



# 予定献立表

流山市立西初石中学校  
流山市立常盤松中学校

はし	日	献立名			1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	
		牛乳	主食	主菜・副菜・汁物 など	肉・魚・卵 大豆	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	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もの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーとなるもの				
	6 (金)		きのこ スパゲティ	ポトフ ピーチパイ	ベーコン 豚肉	牛乳	ピーマン かぶの葉 にんじん	しめじ えのきたけ 玉ねぎ かぶ キャ ベツ セロリー 黄 桃	スパゲティ ジャが いも パイシート 砂糖	オリーブ油 バター	782	25.5 29.8 2.8
	10 (火)		桜寿司	さわらの西京焼き ごまあえ 沢煮椀 紅白大福	鶏肉 油揚げ 細切 り卵焼き さわら 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん 草 小松菜	たけのこ かんぴょう しいたけ さやいんげ ん キャベツ もやし 大根 ごぼう 長ね ぎ	精白米 砂糖 大福	ごま	843	38.8 24.5 3.5
	11 (水)		ポーク カレーライス <b>入学祝い献立</b>	コーンサラダ お祝い紅白ゼリー	豚肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ りんご ト ウモロコシ キャベツ きゅうり もやし	精白米 じゃがいも ゼリー	サラダ油 カレール ウ ごま	832	22.6 24.5 3.7
	12 (木)		きなこ揚げパン	チリコンカン 春キャベツの米粉スープ 清美オレンジ	きなこ 大豆 ひよ こ豆 いんげん豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ 生ク リーム	にんじん	玉ねぎ マッシュ ルーム トマト キャ ベツ トウモロコシ 清美オレンジ	コッパパン 砂糖 米粉	サラダ油 バター 揚げ油	839	33.0 30.0 3.9
	13 (金)		かやくごはん	さばの文化干し たけのこのおかか煮 豚汁	鶏肉 油揚げ さば 削り節 豚肉 豆腐 みそ かつお粉	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ さやいんげん たけ のこ 大根 長ねぎ	精白米 しらたき 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま サラダ油	830	37.4 29.0 3.8
	16 (月)		切干大根の ピビンバ	ワンタンスープ フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 ナルト	牛乳 寒天	にんじん ほうれん 草	切干大根 長ねぎ もやし 白菜 バイ ン 黄桃 みかん ナタデココ	精白米 砂糖 ワン タンの皮	サラダ油 ごま油 ごま	804	26.0 20.5 3.6
	17 (火)		ワカメじゃこ ごはん	ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう はんぺんのすまし汁 元気ヨーグルト	竹輪 さつま揚げ はんぺん 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり わかめ ヨーグルト	にんじん 小松菜	ごぼう えのきたけ	精白米 小麦粉 こ んにゃく 砂糖	ごま サラダ油 揚 油	826	34.6 18.7 4.2
	18 (水)		担々うどん	肉だんごの甘酢あんかけ 流山白みりんマフィン	豚肉 大豆 みそ 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン 赤ピーマ ン	長ねぎ もやし 玉 ねぎ	うどん 砂糖 でん 粉 小麦粉 さつま いも	サラダ油 ごま ご ま油 バター 揚 油	836	32.0 34.9 3.4
	19 (木)		たけのこごはん	千草焼き 五目豆 豆腐とワカメのみそ汁 美生柑	鶏肉 油揚げ 千草 焼き(野菜入り卵焼き) さつま揚げ 大豆 豆 腐 みそ かつお粉	牛乳 昆布 わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ しいたけ 大根 長ねぎ 美生 柑	精白米 砂糖 こ んにゃく	サラダ油	804	35.6 26.8 3.9
	20 (金)		ガーリックライス	わかさぎのフリッター イタリアンサラダ 洋風かき玉スープ はちみつレモンゼリー	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳 わかさぎ	にんじん 赤ピーマ ン 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり トウモロコ シ	精白米 でん粉 セ リー	バター オリーブ油 揚げ油	839	25.2 26.5 3.2
	21 (土)		白飯	いわしのかば焼き 煮びたし 呉汁 アーモンド小魚(個袋)	いわし 油揚げ 大 豆 豚肉 みそ	牛乳 かたくちいわ し	にんじん 小松菜	もやし 大根 ごぼ う しめじ 長ねぎ	精白米 でん粉 砂 糖 こんにゃく	アーモンド 揚げ油	856	36.8 25.2 3.9
	24 (火)		セサミトースト	オムレツのきのこソースかけ マッシュポテト 具だくさん野菜スープ	オムレツ ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ え のきたけ トマト キャベツ トウモロコ シ	食パン 砂糖 ジャ がいも	バター マーガリン ごま サラダ油	799	29.1 37.0 4.0
	25 (水)		ソース焼きそば	中華うま煮 フルーツのゼリー和え	豚肉 鶏肉 角揚げ	牛乳	にんじん チンゲン 菜	玉ねぎ キャベツ もやし 白菜 バイ ン 黄桃 りんご	中華めん 砂糖 で ん粉 ジュレ	サラダ油 ごま油	785	29.2 27.1 3.2
	26 (木)		白飯	あじフライ 和風サラダ さやえんどうのかきたま汁 コアコアヨーグルト	あじ 鶏肉 ナルト 豆腐 鶏卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやえん どう	キャベツ 大根 も やし トウモロコシ 長ねぎ	精白米 パン粉 小 麦粉 でん粉	サラダ油 ごま油 揚げ油	846	38.0 22.5 3.2
	27 (金)		焼豚チャーハン	きびなごのカリカリフライ 中華和え トックスープ 河内晩柑	豚肉 焼豚 ナルト ハム 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん 草 小松菜	長ねぎ わけねぎ 大根 もやし 河内 晩柑	精白米 砂糖 トッ ク	ごま サラダ油 ご ま油 揚げ油	791	29.4 24.8 3.8

・・・この日ははしの日です。必ずはしを持参しましょう。

- ※ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ※ お願い：アレルギー体質等で給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。

- ★ 1年生の給食開始日は、11日(水)です。
- ★ 9日(月)は入学式のため、給食はありません。



### 【給食費について】

年間給食回数と1食単価は市内共通です。

#### <年間給食回数>

1、2年生：183回 3年生：178回

#### <給食1食単価>

306.56円(消費税込み、牛乳代込み)

#### <給食費集金額>

1、2年生：年間56,100円 → 常盤松中(5,100円×11ヶ月)、西初石中(5,610円×10ヶ月)  
3年生：年間54,567円 → 常盤松中(5,100円×10ヶ月+3,567円×1ヶ月)、西初石中(5,610円×9ヶ月+4,077円×1ヶ月)

- ※ 転出入や長期入院などがあった場合は、日割り計算をし、集金・返金をします。
- 連続して5日以上欠席することがわかった際にはご連絡ください。申請日(0日目)から数えて、4日目以降が対象となります。

