



予定献立表

流山市立西初石中学校

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				
	7 (火)		ナポリタン	ポトフ 手作りアップルパイ	豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト かぶの葉	玉ねぎ かぶ キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム りんご	スパゲティ ジャがいも 砂糖 パイシート	生クリーム バター オリーブ油	802	26.2 33.1 3.2
	9 (木)		桜寿司	さわらの照り焼き 切干大根の煮物 豆腐だんご汁 桜もち	さわら 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 桜でんぶ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	切干大根 たけのこ 白菜 長ねぎ かんぴょう しいたけ えのきたけ しらたき	精白米 白玉粉 砂糖 桜もち	サラダ油	818	33.1 20.4 3.4
	10 (金)		ポーク カレーライス	イタリアンサラダ お祝いデザート	豚肉	牛乳 スkimミルク	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく りんご	精白米 ジャがいも お祝いデザート	サラダ油 オリーブ油	899	23.0 29.3 3.0
	13 (月)		きなこ揚げパン	チリコンカン 春キャベツの米粉スープ	豚肉 鶏肉 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 きなこ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ トウモロコシ にんにく マッシュルーム	コッペパン 米粉 砂糖	オリーブ油 バター 揚げ油	808	32.2 26.0 3.1
	14 (火)		かやくごはん	千草焼き 大根と豚ばら肉の煮物 けんちん汁	千草焼き(野菜入り卵焼き) 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 ごぼう 長ねぎ しょうが しいたけ しらたき こんにゃく	精白米 里いも 砂糖	ごま サラダ油 ごま油	818	27.7 32.0 3.2
	15 (水)		みそラーメン	鶏肉とカシューナッツの炒め物 コーン蒸しパン	豚肉 鶏肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ トウモロコシ にんにく しょうが	中華めん 蒸しパン ミックス 米粉 砂糖 でん粉	カシューナッツ ごま サラダ油 エッグ グケア(卵不使用マヨネーズ) 揚げ油	815	31.1 29.9 3.3
	16 (木)		サフランライスの ホワイトソースかけ	コールスローサラダ チーズと卵のスープ	鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ トウモロコシ マッシュルーム	精白米 小麦粉 パン粉 ジャがいも 砂糖	サラダ油 バター	802	25.4 24.8 2.6
	17 (金)		白飯	ししゃもの若草揚げ 五目豆 大根と油揚げのみそ汁 ごまふりかけ ブラッドオレンジ	鶏肉 さつま揚げ 削り節 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも ちりめんじゃこ 昆布 わかめ のり	にんじん 小松菜	大根 長ねぎ しいたけ こんにゃく オレンジ	精白米 小麦粉 砂糖	ごま サラダ油 揚げ油	807	32.5 23.0 2.9
	20 (月)		マーボー丼	ワンタンスープ フルーツのゼリー和え	豚肉 鶏肉 なたと大豆 豆腐	牛乳	にんじん ニラ	たけのこ 長ねぎ 白菜 しょうが にんにく 桃 パイン	精白米 ワンタンの皮 砂糖 でん粉 アセロラジュレ	サラダ油 ごま油 ラー油	871	31.0 20.3 2.7
	21 (火)		フィッシュ バーガー	千切りキャベツ ジャーマンポテト 麦のリゾットスープ	白身魚フライ 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ にんにく	丸パン もち麦 ジャがいも 砂糖	オリーブ油 揚げ油	802	32.2 24.5 3.5
	22 (水)		白飯	揚げぎょうざ チャプチェ ピリ辛わかめスープ ベビーチーズ	ぎょうざ 豚肉 鶏肉 なたと豆腐	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ニラ	たけのこ 玉ねぎ 大根 長ねぎ しょうが にんにく しいたけ えのきたけ	精白米 春雨	ごま サラダ油 ごま油 ラー油 揚げ油	800	27.5 25.5 2.6
	23 (木)		たけのこごはん	さわらの竜田揚げ 白滝のそぼろ煮 かきたま汁	さわら 鶏肉 豚肉 なたと油揚げ 豆腐 鶏卵	牛乳	こねぎ 小松菜	たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが えのきたけ しらたき	精白米 砂糖 でん粉	サラダ油 揚げ油	815	36.6 29.0 3.0
	24 (金)		白飯	おろしハンバーグ 鶏肉とねぎの和風炒め ごま仕立てのみそ汁	ハンバーグ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん わけねぎ 小松菜	大根 長ねぎ ごぼう しょうが にんにく しめじ	精白米 砂糖 でん粉	ごま サラダ油	805	30.3 26.3 2.8
	27 (月)		青ねぎ チャーハン	きびなごカリカリフライ ナムル 中華卵コーンスープ ヨーグルト	きびなごフライ 鶏肉 豚肉 なたと鶏卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん わけねぎ ほうれん草 小松菜	長ねぎ 大根 玉ねぎ トウモロコシ もやし にんにく しょうが	精白米 だん粉	ごま サラダ油 ごま油 揚げ油	811	30.2 24.7 3.3
	28 (火)		白飯	あじの甘辛しょうがソース ごま和え 豚汁	あじ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ もやし しょうが こんにゃく	精白米 ジャがいも 砂糖 だん粉	ごま サラダ油 揚げ油	831	32.0 26.4 3.0
	30 (木)		オムライス	キャベツソーテー 塩豚とジャがいものスープ はちみつレモンゼリー	シートエッグ 鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト かぶの葉	玉ねぎ キャベツ かぶ トウモロコシ にんにく	精白米 ジャがいも 砂糖 はちみつレモンゼリー	サラダ油 オリーブ油 バター	803	25.6 21.2 2.8

…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、10日（金）です。
- ★ 8日（水）は入学式のため、給食はありません。



給食室では、西初石中学校と常盤松中学校の分を合わせて、約770食の給食を作っています。
旬の食材や地場産物を積極的に使用するほか、行事食や郷土料理なども積極的に取り入れていくよう心がけています。

