



# 12月予定献立表



流山市立おたかの森中学校

日	曜日	はし	牛乳	献立名 (主食・主菜・副菜・他)	赤 (1. 2群)	緑 (3. 4群)	黄 (5. 6群)	熱量 (kcal)	
					主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーとなる	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
2	月			野沢菜チャーハン 小鯨の竜田揚げ ナムル ワンタンスープ 苺のヨーグルト	牛乳 小鯨 豚肉 ちりめんじゃこ なると ヨーグルト	野沢菜 人参 長ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし 椎茸 白菜	米 サラダ油 白いりごま ごま油 砂糖 ワンタンの皮	830	529
3	火			メンチカツバーガー キキャベツ ポテトチャウダー フルーツのアセロラジュレ和え	牛乳 鶏肉 豚肉 ひよこ豆 豆腐 味噌 	人参 玉ねぎ キャベツ アセロラ みかん パイナップル 黄桃	コッペパン サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター パン粉	910	369
4	水			ご飯 鱈の薬味ソースかけ 切り干し大根の煮物 呉汁	牛乳 鱈 豚肉 さつま揚げ 大豆 豆腐 味噌	切り干し大根 白滝 人参 さやいんげん 大根 長ねぎ	米 サラダ油 砂糖 白いりごま じゃが芋	885	453
5	木			かやくおこわ 炊き合わせ 白玉ぜんざい	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 小豆	人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく さやいんげん 大根 筍 長ねぎ えのき 小松菜	うるち米 もち米 砂糖 白玉	880	406
6	金			わかめじゃこご飯 ほっけの一夜干し ごま和え どさんこ汁	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ほっけ 豚肉 豆腐 味噌	ほうれん草 もやし キャベツ 人参 大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう コーン	米 じゃが芋 白いりごま ねりごま 砂糖 バター すりごま	807	628
9	月			切り干し大根のピビンバ もずくの卵スープ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 もずく うずら卵 杏仁豆腐	長ねぎ 切り干し大根 にんにく 生姜 人参 もやし ほうれん草 えのき 白菜 みかん パイナップル 黄桃	米 砂糖 ごま油 白いりごま	812	397
10	火			ミルク揚げパン ミネストローネ ポテトサラダ チーズ	牛乳 スキムミルク 鶏肉 いんげん豆 チーズ	にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ トマト コーン	コッペパン 砂糖 サラダ油 マカロニ じゃが芋 マヨネーズ (卵なし)	831	438
11	水			ご飯 韓国風焼きのり 鮭のみりんマスタード焼き 三色ソテー のっぺい汁	牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉 豆腐 油揚げ 焼きのり	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし にんにく 大根 小松菜 ごぼう こんにゃく	米 生クリーム オリーブオイル 里芋	816	420
12	木			じゃこ茶めし おでん からし和え ヨーグルト	牛乳 ちりめんじゃこ はんぺん 竹輪 さつま揚げ 昆布 いわし団子 うずら卵 かまぼこ ヨーグルト	大根 こんにゃく 白滝 もやし 人参 小松菜 えのき	米 じゃが芋 ちくわぶ	805	749
13	金			きざみ穴子めし 大根と豚バラの煮物 きりたんぼ汁 みかん	牛乳 あなご 豚肉 うずら卵 鶏肉	生姜 大根 人参 こんにゃく 舞茸 さやいんげん ごぼう 長ねぎ せり みかん	米 砂糖 きりたんぼ	842	398
16	月			チキンカレーライス アーモンドサラダ フルーツの苺ヨーグルト和え	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ 寒天	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ きゅうり みかん パイナップル 黄桃	米 じゃが芋 サラダ油 アーモンド オリーブオイル 小麦粉 バター	912	383
17	火			チャンポンうどん じゃが芋のそばろ煮 ホワイトボン・デ・リング	牛乳 豚肉 イカ うずら卵 なると かまぼこ	にんにく 生姜 人参 白菜 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ 白滝 さやいんげん	うどん サラダ油 白いりごま じゃが芋 砂糖 ボン・デ・リング	813	348
18	水			ご飯 鯖の竜田揚げ 豚肉と蓮根の黒酢炒め 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 鯖 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 わかめ	生姜 にんにく 蓮根 人参 玉ねぎ 筍 ピーマン 赤ピーマン 大根 なめこ 小松菜 長ねぎ	米 サラダ油	896	408
19	木			ごぼうピラフ 鶏肉の風味焼き ポトフ プリン	牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ 豚肩ロース 鶏肉	ごぼう 人参 にんにく 玉ねぎ 大根 かぶ かぶの葉 セロリ	米 バター 生クリーム パン粉 プリン オリーブオイル	877	501

\*食材購入の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。

...この日ははしの日です。必ずはしを持ってきましょう。

3学期の給食は  
1/8 (水)  
開始予定です。

### 学校給食摂取基準と今月の充足率

エネルギー(Kcal)	830	103%
蛋白質 (g)	32.0	103%
脂質 (g)	27.6	89%
カルシウム (mg)	450	102%
塩分相当量 (g)	2.5	121%

2学期も残すところ、あとわずかです。  
寒さも本格的になってきました。  
毎日の食事で栄養をしっかりと摂って、  
風邪をひかないように予防していきましょう！

