



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	
					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)
		牛乳	主食	主菜・副菜・汁物 など	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			
	1 (火)		白飯	あじの南蛮漬け 磯香揚げ 豚汁 ベビーチーズ	あじ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ あお さ	にんじん ビーマン ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし 大根 長ね ぎ ごぼう こん にゃく	精白米 じゃがいも 砂糖 でん粉	サラダ油 揚げ 油	829	33.4 26.1 3.2
	2 (水)		ジャージャー麺	カシューナッツの揚げ煮 ニラ玉スープ	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん ビーマン ニラ	玉ねぎ たけのこ 大根 長ねぎ しょ うが にんにく	中華めん さつま いも 砂糖 でん粉	カシューナッツ サ ラダ油 ごま油 揚 油	822	36.9 34.5 2.8
	3 (木)		ワカメじゃこ ごはん	ちくわの磯辺揚げ わけねぎ入り彩り炒め 沢煮椀 冷凍みかん	鶏肉 豚肉 ちくわ 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ あおさ	わけねぎ にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 大 根 ごぼう しょうが にんにく えのきた け こんにゃく み かん	精白米 小麦粉	ごま サラダ油 揚 油	811	28.6 22.3 3.0
	4 (金)		白飯	あんかけかに玉 揚げ魚の炒め物 大根の中華スープ アセロラゼリー	かに玉 たら 鶏肉 なると 豆腐	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ た けのこ 大根 しょう が にんにく えの きたけ	精白米 砂糖 でん 粉 アセロラゼリー	サラダ油 ごま油 揚げ油	800	30.7 19.8 2.7
	7 (月)		ドライカレー ライス	コーンサラダ フルーツポンチ	豚肉 大豆	牛乳 寒天	にんじん ビーマン	玉ねぎ トウモロコシ キャベツ きゅうり しょうが にんにく パイン 桃	精白米 砂糖 カク テルゼリー	ごま サラダ油	838	24.0 21.3 2.9
	8 (火)		チャンポン うどん	厚揚げと白菜のキムチ炒め 黒糖さつまいも蒸しパン	豚肉 かまぼこ 大 豆 角揚げ うずら 卵	牛乳	にんじん チンゲン 菜	キムチ キャベツ 白菜 玉ねぎ にん にく しょうが	うどん さつまいも 砂糖 でん粉 蒸し パンミックス 米粉	ごま サラダ油 ご ま油 バター	801	33.3 30.7 3.7
	9 (水)		白飯 重陽の節句献立	白身魚のおろしソースかけ 菊花和え かきたま汁 じゃこと大豆の佃煮	たら 鶏肉 なると 大豆 豆腐 鶏卵	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん 草 小松菜	大根 キャベツ も やし 長ねぎ 菊 しょうが えのきたけ	精白米 砂糖 でん 粉	ごま 揚げ油	801	37.5 21.3 3.3
	10 (木)		セサミトースト	オムレツのきのこソースかけ 野菜ソテー オニオンスープ	オムレツ 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじ ん トマト	玉ねぎ もやし ト ウモロコシ にんに く しめじ えのきたけ	食パン じゃがいも 砂糖	ごま サラダ油 オ リーブ油 バター マーガリン 生ク リーム	869	32.2 34.8 3.5
	11 (金)		ねぎ塩豚丼	ごま和え さつまい	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん わけねぎ ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ 大 根 ごぼう キャベ ツ もやし しょうが にんにく こんにゃく レモン	精白米 さつまいも 砂糖 でん粉	ごま サラダ油 ご ま油	805	31.0 21.6 3.4
	14 (月)		ごぼうピラフ	わかさぎフリッター ツナと小松菜の炒め物 麦のトマトリゾットスープ ヨーグルト	わかさぎフリッター 鶏肉 ベーコン ツ ナ	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ ヨーグルト	にんじん ビーマン 小松菜 トマト	玉ねぎ ごぼう セ ロリー トウモロコシ にんにく	精白米 もち麦	オリーブ油 バター 揚げ油	816	28.6 26.3 3.0
	15 (火)		白飯	さばの文化干し ひじきの炒り煮 ごま仕立てのみそ汁 冷凍みかん	さば 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 ごぼう 長ね ぎ こんにゃく み かん	精白米 砂糖	ごま サラダ油	828	34.8 26.1 3.5
	16 (水)		チリドッグ	チーズポテト 具だくさん野菜スープ	ウィンナー 鶏肉 豚肉 ベーコン 大 豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん ビーマン	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 じゃが いも 砂糖	オリーブ油	804	33.7 28.9 3.8
	17 (木)		鮭としめじの バターしょうゆ ごはん	干草焼き 揚げじゃがいもの炒め煮 つみれ汁	干草焼き(野菜入り卵 焼き) 鮭 つみれ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん わけねぎ 小松菜	ごぼう 大根 長ね ぎ しょうが しめじ えのきたけ こんに ゃく	精白米 じゃがいも 砂糖	ごま サラダ油 バ ター 揚げ油	803	32.5 26.4 3.7
	18 (金)		切干大根の ビビンバ	ワンタンスープ 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	ほうれん草 にんじ ん	切干大根 大豆もや し 白菜 長ねぎ にんにく しょうが パイン 桃	精白米 ワンタンの 皮 砂糖 杏仁豆腐	ごま サラダ油 ご ま油	814	24.4 17.8 3.1
	23 (水)		きのこ スパゲティ	ポトフ 流山みりんマフィン	鶏肉 豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん ビーマン かぶの葉	玉ねぎ かぶ キャ ベツ セロリー に んにく しめじ えの きたけ	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも さつま いも 砂糖	オリーブ油 バター	802	28.6 25.2 2.8
	24 (木)		白飯	チキンカツ 豚肉と野菜のごま炒め なめこのみそ汁	チキンカツ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが なめこ	精白米 砂糖	ごま サラダ油 揚 油	814	33.6 30.7 2.6
	25 (金)		さつまいも ごはん	さんまの塩焼き 五目豆 すまし汁	さんま 鶏肉 さつ まい揚げ かまぼこ 大豆 豆腐	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	大根 しいたけ え のきたけ こんにゃく	精白米 さつまいも 砂糖	ごま サラダ油	802	33.5 28.0 3.7
	28 (月)		ポークカレー ライス	イタリアンサラダ フルーツのゼリー和え	豚肉	牛乳 スキムミルク	にんじん 赤ピーマ ン	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく りんご パ イン 桃	精白米 じゃがいも ナタデココ アセロ ラジュレ	サラダ油 オリーブ 油	877	21.8 22.9 2.9
	29 (火)		白飯	鮭のちゃんちゃん焼き 肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁	鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいん げん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 大根 しめ じ しらたき	精白米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター	804	34.8 19.3 3.2
	30 (水)		きなこ揚げパン	チリコンカン 白菜の米粉スープ	豚肉 鶏肉 きなこ 大豆 ひよこ豆 い んげん豆	牛乳 チーズ	にんじん さやいん げん トマト	玉ねぎ 白菜 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 生ク リーム 揚げ油	809	32.7 27.4 3.3

★ 市教委より：給食費の口座振替は、第5期の9月30日（水）となります。

・・・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。

14日(月) わかさぎフリッターは、1人2尾です。

