



9月 予定献立表



令和5年度

流山市立おおぐろの森中学校

日 に ち	曜 日	は し の 日	牛 乳	献立名		1群		2群		3群		4群		5群		6群		エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆腐	牛乳・小魚 乳製品・海産	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類(も) 砂糖	油脂	肉・魚 卵・豆・豆腐	牛乳・小魚 乳製品・海産	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類(も) 砂糖	油脂		
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える											
4	月			チキンカレー ライス	海藻サラダ フルーツのヨーグルト和え	鶏肉	牛乳・チーズ わかめ ヨーグルト	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン みかん パイン 黄桃 寒天	米	じゃが芋 小麦粉	バター サラダ油 白ごま	941	26.3					
5	火			わかめ じゃこご飯	チキンカツ キャベツのガーリックソテー 豆腐の味噌汁	鶏肉 ベーコン 豆腐 揚げ 味噌	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 ピーマン	キャベツ もやし コーン にんにく えのき 長ネギ	米	小麦粉 パン粉 春雨	サラダ油 白ごま	845	35.8					
6	水			ご飯 小あかかふりかけ	揚げ茄子と厚揚げの酢醤油かけ 冬瓜とエビのかきたま汁 冷凍みかん	豚肉 厚揚げ エビ 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜	茄子 生姜 にんにく 冬瓜 えのき 長ねぎ みかん	米		サラダ油	870	34.4					
7	木			ジャージャー麺	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 白玉フルーツポンチ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ 長ネギ 生姜 にんにく 寒天 みかん パイン 黄桃	中華めん 砂糖 さつま芋 白玉もち	サラダ油 カシューナッツ	846	30.4						
8	金			ちらし寿司 手巻き海苔	厚焼き卵のおろし添え ごま和え なめこの味噌汁	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 味噌	牛乳 のり わかめ	人参 さやいんげん ほうれん草 小松菜	菊 椎茸 大根 もやし キャベツ なめこ 長ネギ	米 砂糖	白ごま ねりごま	815	32.5						
11	月			スパイシー チキンピラフ	チーズオムレツ ミネストローネ ホワイトポンチ	鶏肉 卵 白いんげん豆	牛乳 チーズ カルピス	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく みかん パイン 黄桃	米	じゃが芋 パスタ 白玉もち	バター サラダ油	854	29.7					
12	火			マーボー 茄子 丼	トマトとワンタン入り卵スープ ヨーグルト	豚肉 大豆 鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 にら トマト	なす 生姜 にんにく 菊 長ネギ	米 米粉 ワンタン	サラダ油 ごま油 砂糖	861	33.5						
13	水			ご飯 韓国風焼きのり	太刀魚フライ スタミナソテー 豚汁	太刀魚 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	人参	キャベツ にんにく コーン もやし ごぼう こんにゃく 長ネギ	米 米粉 小麦粉 春雨 じゃが芋	サラダ油	892	34.4						
14	木			冷やしつね うどん	竹輪の磯辺揚げ 豚バラとじゃが芋の旨煮 フローズンヨーグルト	油揚げ 豚肉 竹輪	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	人参 さやいんげん	きゅうり 生姜 しらす 大根	うどん 砂糖 小麦粉 じゃが芋	サラダ油	819	31.5						
15	金			五穀ひじき ご飯	鶏肉の生姜焼き ピリ辛ポテト 沢煮橋 アセロラゼリー	鶏肉 ベーコン 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 パセリ 小松菜	大根 ごぼう 菊 えのき 長ネギ にんにく 生姜 アセロラ	米	じゃが芋 砂糖	サラダ油	817	32.2					
16	土			ハヤシライス	コーンサラダ 甘夏と豆乳デザート和え	豚肉 豆乳	牛乳 わかめ	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 夏みかん 黄桃 レモン	米	じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター ごま油	919	25.9					
19	火			体育祭の代休															
20	水			お弁当の日 ※給食なしです															
21	木			ガーリック トースト	ブイヤベース しゃぶしゃぶサラダ ヨーグルト	鶏肉 エビ イカ タラ 白いんげん豆 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ さやいんげん	玉ねぎ にんにく キャベツ もやし きゅうり レモン	食パン じゃが芋	マーガリン サラダ油	807	35.2						
22	金			栗おこわ	肉じゃが 石狩汁 手作りりんごゼリー	豚肉 鮭 豆腐 味噌	牛乳 寒天	人参 さやいんげん	玉ねぎ しらす 大根 長ネギ こんにゃく りんご	うるち米 もち米 じゃが芋 砂糖	栗 黒ごま バター サラダ油	814	30.5						
25	月			茄子のミート スパゲティ	イタリアンサラダ 手作りブルーベリーパイ	豚肉 大豆 イカ	牛乳 チーズ ピーマン 赤ピーマン	人参 トマト ピーマン	なす にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり りんご ブルーベリー レモン	スパゲティ パイ 小麦粉 砂糖	オリーブオイル サラダ油	917	32.4						
26	火			キムチ チャーハン	揚げチーズ※ 春雨スープ	豚肉 鶏肉 うずらの卵 なと	牛乳 チーズ わかめ	人参 小松菜	長ねぎ 白菜キムチ にんにく 椎茸	米 春巻き皮 じゃが芋 春雨 砂糖	ごま油 サラダ油 ごま油	896	30.7						
27	水			ご飯 手作りひじきふりかけ	鯖の塩焼きおろし添え 磯香和え けんちん汁 カスタードプリン	鯖 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 のり ひじき ちりめん	人参 ほうれん草 小松菜	大根 もやし キャベツ 長ねぎ ごぼう こんにゃく しそ	米 里手 砂糖	ごま油 白ごま	810	38.6						
28	木			ココア 揚げパン	ジャーマンポテト オクラとマトのふわたまスープ チーズ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 ピーマン オクラ トマト	玉ねぎ にんにく	パン 砂糖 じゃが芋	サラダ油	838	33.6						
29	金			秋刀魚の 蒲焼き丼	ひじきの炒め煮 すまし汁 お月見団子	秋刀魚 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 ひじき わかめ 寒天	人参 ピーマン 小松菜	えのき 生姜 しめじ にんにく しらす 長ねぎ	米 砂糖 米粉	サラダ油 白ごま ごま油	858	32.2						

・・・この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。

『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう！
二学期がスタートしました！夏休みはのんびりできましたか？

気持ちを切り替えて、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に登校しましょう！

※「揚げチーズ」とは・・・
2年生から1年間に渡る熱リクエストにより実現したメニュー。はじめは、「揚げバター」とのことでしたが・・・栄養価、カロリー、価格等を考慮すると「揚げチーズ」に決定！春巻きの皮にたっぷりのチーズとフライドポテトを包み揚げたメニュー！調理員さんたちも、一つずつ丁寧に作ってくださいます!!お楽しみに♡

学校給食 摂取基準値	830
今月の 平均栄養値 (%)	103%
	120%

