



5月予定献立表



令和6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・豆製品	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	カルシウム (mg)	脂質(g)
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		
1	水			ご飯 手作りふりかけ	かぶと型ハンバーグトマトソース 三色ソテー 細さやの味噌汁	豚肉 鶏肉 ベーコン 油揚げ 味噌 かつお節	牛乳 わかめ ちりめんじゃこのり	人参 トマト ほうれん草 さやえんどう	もやし コーン 玉ねぎ	米 じゃが芋 春雨 砂糖	サラダ油 白いりごま	837	34.1
												483	23.8
													3.8
2	木			鑑めし	大根と鶏肉の照り煮 かきたま汁 手作り抹茶ぶりん	かつお 鶏肉 厚揚げ 大豆 かまぼこ 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん 抹茶	大根 生姜 こんにやく えのき 長ねぎ	米 砂糖	ごま油	848	40.8
												485	26.1
													2.9
7	火			ココア揚げパン	ポテトサラダ トマトと卵のワタンスープ チーズ	鶏肉 卵	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり 長ねぎ	コッペッパン 砂糖 じゃが芋 ワタンの皮	ごま油 サラダ油 ココア マヨネーズ(卵未使用)	886	31.4
												635	32.7
													3.5
8	水			ご飯	カレーのみりんマスタード焼き 豚肉と切干し大根の炒め煮 ゆば入りすまし汁 ミルメーク	カレー 豚肉 ゆば かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	にんにく しめじ 切干し大根 こんにやく 長ネギ	米 砂糖 ミルメーク	生クリーム サラダ油	802	35.9
												581	21.2
													2.3
9	木			山菜おこわ	こまいフライ 筍のおかか煮 けんちん汁	鶏肉 油揚げ こまい 厚揚げ 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	わかび しめじ たけのこ こんにやく 長ねぎ ごぼう	もち米 うるち米 砂糖 小麦粉 パン粉 里手	白ごま サラダ油 ごま油	802	39.6
												509	23.9
													2.9
10	金			ご飯 韓国風焼きのり	鶏肉の生姜焼き アスバラのバターソテー いわし団子汁	鶏肉 ウインナー いわし 団子 豆腐 味噌	牛乳 のり	人参 アスバラガス	生姜 にんにく キャベツ ごぼう もやし コーン 長ネギ 大根	米	サラダ油 バター	835	39.4
												375	26.7
													3.8
13	月			ピリ辛ガーリック チャーハン	焼きとり(たれ) 春雨スープ はちみつレモンゼリー	焼き豚 鶏肉 豚肉 なたると うずらの卵	牛乳 わかめ	人参 分葱 小松菜	長ねぎ にんにく 椎茸 レモン	米 砂糖 春雨 はちみつ	サラダ油 ラー油 ごま油	862	29.8
												321	23.2
													3.6
14	火			ドライカレー ライス	ツナサラダ フルーツのアセロラジュレ和え	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ にんにく 生姜 ピーマン アセロラ レモン キャベツ みかん バイオ 黄桃	米 砂糖	サラダ油 オリーブオイル	873	29.3
												348	23.4
													2.7
15	水			★セレクト給食★ ご飯 小籠ふりかけ	A:鶏の唐揚げ B:とんかつ キャベツのガーリックソテー かぶの味噌汁	A鶏肉 B豚肉 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 かぶの葉	生姜 にんにく キャベツ もやし コーン かぶ 長ねぎ	米 春雨 B:パン粉 小麦粉	サラダ油	869	36.8
												431	29.8
													3.3
16	木			ちゃんぽん うどん	じゃが芋のそぼろ煮 チョコ付きドーナツ	豚肉 イカ うずらの卵 かまぼこ 豚肉 大豆	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ 長ねぎ にんにく 椎茸 生姜 玉ねぎ こんにやく	うどん じゃが芋 砂糖 小麦粉 チョコ	サラダ油	840	34.1
												352	36.1
													3.3
17	金			ひじきご飯	さばの文化干し アーモンド和え 手作り肉団子汁	鶏肉 油揚げ さば 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん ほうれん草 小松菜	キャベツ もやし 長ネギ 生姜 大根	米 砂糖	白炒りごま アーモンド	807	37.9
												437	26.4
													3.1
20	月			ネギ塩豚肉丼	豆腐とキャベツのアジアンス ープ 甘夏と豆乳デザート和え	豚肉 鶏肉 うずらの卵 豆腐 豆乳	牛乳	人参 分葱	長ねぎ 玉ねぎ もやし にんにく キャベツ 生姜 夏みかん 黄桃	米 砂糖	サラダ油 ごま油 白いりごま	848	31.2
												380	27.5
													2.5
21	火			味噌バター ラーメン	鶏肉とカシューナッツ揚げ煮 チーズドック	豚肉 味噌 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 にら ピーマン	にんにく 生姜 長ねぎ もやし コーン	中華めん さつま芋 砂糖 小麦粉	サラダ油 白いりごま バター カシューナッツ	868	32.9
												371	35.6
													3.9
22	水			ご飯 小籠かみかみふりかけ	たらの味噌マヨチーズ焼き ジャーマンポテト ごま仕立ての味噌汁	たら 味噌 ベーコン 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく 大根 ごぼう こんにやく 長ねぎ	米 じゃが芋	マヨネーズ (卵未使用) オリーブオイル 白いりごま	885	36.4
												499	26.4
													3.6
23	木			炙り鰯 ご飯	厚焼き卵の生姜鰯かけ 呉汁 美生柑	いわし 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 大根 ごぼう 長ねぎ 美生柑	米 砂糖		843	38.3
												446	26.3
													3.2
24	金			グリーンピース ご飯	アジフライ おかか和え 鮭と卵のすまし汁	アジ かつお節 鮭 卵	牛乳	人参 小松菜	グリーンピース もやし キャベツ 玉ねぎ 大根	米 パン粉 小麦粉	サラダ油	806	36.3
												398	23.9
													3.4
27	月			ジャンバラヤ	鶏肉の風味焼き ひよこ豆の野菜スープ アセロラゼリー	鶏肉 ベーコン ウインナー ひよこ豆	牛乳	人参 トマト ピーマン 赤ピーマン パセリ	玉ねぎ コーン にんにく えのき キャベツ アセロラ	米 春雨 砂糖	サラダ油 バター 生クリーム	822	33.6
												332	23.8
													2.8
28	火			流山産小松菜の ペペロンチーノ	しゃぶしゃぶサラダ 手作り抹茶マフィン	ベーコン 豚肉 卵 小豆	牛乳	小松菜 人参 抹茶	しめじ にんにく キャベツ もやし きゅうり レモン	スパゲティ 小麦粉 米粉 砂糖	サラダ油 オリーブオイル バター	850	29.0
												386	28.0
													2.6
29	水			ご飯	手作りコロッケ 舞茸入りきんぴら 豆腐と油揚げの味噌汁	豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 かぶの葉	玉ねぎ にんにく ごぼう 舞茸 こんにやく かぶ 長ねぎ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 白いりごま	893	30.9
												442	23.7
													3.6
30	木			梅ちりめんご飯	塩肉じゃが 手作り豆腐だんご汁 苺ヨーグルト	豚肉 豆腐	牛乳 ちりめん ヨーグルト	人参 さやいんげん	梅干し 玉ねぎ しらたき 大根 長ねぎ ごぼう 生姜	米 じゃが芋 白玉粉 米粉 砂糖	サラダ油	821	29.1
												504	16.6
													2.4
31	金			焼き鮭ご飯	豚肉と蓮根の黒酢炒め 大根と油揚げの味噌汁 たまごプリン	鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 卵	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	生姜 にんにく 筍 玉ねぎ 蓮根 大根 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油	813	34.1
												452	26.3
													3.5
												830	32.0
													27.3
													2.5
												101	102
													95
													120

・・・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。

さわやかで過ごしやすい季節になってきました。
給食をもりもり食べて、健康で丈夫な体づくりを
心がけましょう！

