

9月給食予定献立表

令和3年

流山市立北部中学校

日にち	おはしの日	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)			
			ごはん	パンめん	おかず	デザート	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	脂質(g)	食塩相当量(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			
2木			ドライカレーライス	さつまいもとごぼうの甘辛煮 小松菜スープ	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳	トマト 人参 グリンピース 小松菜	玉ねぎ 生姜 ごぼう にんにく レーズン とうもろこし 大根	米 小麦粉 さつまいも 三温糖	植物油	905	27.8	25.4	2.5	
3金			ごはん	大根と鶏肉の春雨煮 ひじきサラダ 呉汁	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	大根 生姜 玉ねぎ とうもろこし ごぼう キャベツ 長ねぎ こんにゃく 白菜	米 春雨 砂糖 三温糖	植物油 ごま油	805	30.9	23.2	3.7	
6月			コーンピラフ	鶏のから揚げ ポトフ	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	グリンピース 人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ とうもろこし 生姜 にんにく 大根 キャベツ セロリ	米 麦 三温糖	豆乳バター 植物油	845	31.3	29.9	2.4	
7火			ごはん	サバのごま酢かけ くるみおえ 冬瓜のみそ汁	サバ 豆腐 油揚げ みそ かつお節	牛乳 ひじき	小松菜 人参 わけねぎ	キャベツ れんこん えのきたけ 長ねぎ 冬瓜 玉ねぎ	米 三温糖	植物油 ごま油	808	34.0	25.3	2.9	
8水			ごはん 韓国の料理	プルコギ ナムル トックスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく 長ねぎ しめじ 大根 白菜 大豆やし ぜんまい	米 砂糖 トック	ごま油	791	29.5	21.7	2.9	
9木			ソース焼きそば	鶏肉と カシューナッツの炒め物 フルーツヨーグルト	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ビーマン	玉ねぎ もやし 黄桃 キャベツ にんにく 生姜 アロエ バイン だけのこ みかん	中華めん 三温糖 さつまいも	植物油 カシューナッツ	832	30.4	28.9	3.1	
10金			梅ちりごはん	サケのみそマヨ焼き きんぴらごぼう かみなり汁	サケ みそ 豚肉 豆腐 さつまいも 鶏肉 じゃこ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	梅 玉ねぎ ごぼう こんにゃく 白菜 大根 長ねぎ	米 麦 三温糖	ごま油 植物油 ノンエッグ マヨネーズ	783	36.6	25.1	2.7	
13月			セルフフィッシュバーガー	ジャーマンポテト ミネストローネ ぶどうゼリー	ベーコン 鶏肉 ホキ 白いんげん豆	牛乳	パセリ 人参 トマト ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし セロリ にんにく 大根	丸パン ゼリー パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖 マカロニ	豆乳バター 植物油	842	30.1	26.0	3.6	
14火			五目ごはん	千草焼き がんもの煮物 かぼちゃのみそ汁	鶏肉 卵 豚肉 豆腐 油揚げ みそ がんもどき	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 さやいんげん かぼちゃ	ごぼう 枝豆 玉ねぎ だけのこ 生姜 えのきたけ 長ねぎ	米 麦 砂糖 三温糖	植物油	842	36.0	28.7	3.3	
15水			ごはん (ひじきふりかけ)	サンマの塩焼き 切り干し大根の煮物 豆乳みそ汁	じゃこ サンマ 油揚げ さつまいも 豚肉 豆乳	牛乳 ひじき	人参 しそ 小松菜	しいたけ こんにゃく 玉ねぎ 大根 長ねぎ 白菜	米 砂糖 三温糖	ごま油 植物油	846	34.4	28.1	3.4	
16木			豚キムチ丼	中華サラダ ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 白菜 とうもろこし きゅうり しめじ 長ねぎ もやし 生姜	米 砂糖 小麦粉 三温糖	ごま油 植物油	785	30.8	25.2	2.7	
17金			チキンカレーライス	ツナソテー フルーツポンチ	鶏肉 ツナ	牛乳 寒天	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 黄桃 バイン みかん	米 小麦粉 じゃが芋 ゼリー 砂糖	植物油	855	24.1	23.4	2.4	
21火			ちらし寿司 お月見献立	さと芋のそぼろ煮 みぞれ汁 お月見団子	油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	だけのこ かんぴょう 生姜 玉ねぎ 大根 白菜 長ねぎ	米 小麦粉 三温糖	ごま油 植物油	757	23.4	27.6	2.8	
22水			ピザトースト	ハニーサラダ 米粉スープ	鶏肉 豆乳 ひよこ豆	牛乳 チーズ 生クリーム	ビーマン 人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり レモン 白菜	食パン 米粉 はちみつ じゃが芋	植物油 バター ノンエッグ マヨネーズ	839	29.1	31.7	3.8	
24金			鶏飯(けいはん) 鹿児島県の料理	つけ揚げの天ぷら かんばち大根 さつまいも	鶏肉 小麦粉 さつまいも 揚げ かんぱち 卵 豚肉 生揚げ	牛乳	小松菜 さやいんげん 人参 わけねぎ	しいたけ 大根 白菜 こんにゃく ごぼう しめじ 生姜	米 小麦粉 三温糖	植物油 ごま油	846	37.1	26.5	3.9	
27月			野菜チャーハン	タラの香味揚げ 中華卵コーンスープ ヨーグルト	豚肉 タラ 豆腐 鶏肉 じゃこ 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 野沢菜 には	にんにく 長ねぎ 生姜 玉ねぎ とうもろこし	米 小麦粉 三温糖	ごま油 植物油	817	36.1	24.1	2.6	
28火			ごはん	鶏のねぎみそ焼き 肉じゃが けんちん汁	鶏肉 みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	グリンピース 人参	玉ねぎ 生姜 長ねぎ しらたき 白菜 大根 こんにゃく ごぼう	米 砂糖 さと芋 じゃが芋 三温糖	植物油 三温糖	848	33.5	25.5	2.8	
29水			煮込みうどん	ニギスの竜田揚げ キャベツの即席漬 流山みりんマフィン	鶏肉 油揚げ なた 卵 ニギス	牛乳	しそ 人参	大根 しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり 生姜	うどん 小麦粉 三温糖	ごま油 植物油	795	34.1	29.8	2.9	
30木			秋のおこわ	厚揚げの肉みそ炒め 豆腐だんご汁 洋梨コンポート	サケ 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 角揚げ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 わけねぎ	しめじ 玉ねぎ 長ねぎ にんにく こんにゃく だけのこ しいたけ 洋梨 キャベツ 白菜 生姜	米 もち米 小麦粉 三温糖	ごま油 植物油 栗 三温糖	797	30.3	22.2	2.8	
											今月の平均栄養価	823	31.5	26.2	3.0
											学校給食摂取基準値	830	32.0	27.6	2.5

今月の目標 「朝ごはんをしっかり食べよう」

朝ごはんの大切さを知ろう。どんな朝ごはんがいいのか考えよう。

