

5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	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)
					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		食塩 相当量(g)	
6	木	ちらし寿司 <small>こどもの日献立</small>		アジの新玉ねぎソースかけ お麩のすまし汁 柏餅	油揚げ 豆腐 アジ 小豆	牛乳	人参 さやえんどう 小松菜	たけのこ 玉ねぎ 生姜 かんぴょう 白菜 えのきたけ 長ねぎ	米 麦 砂糖 だん粉 お麩 柏餅	ごま 植物油	790	33.1 24.7 2.5
7	金	ごはん		豆腐ハンバーグきのこかけ 大根と鶏肉の春雨煮 新じゃが芋のみそ汁	豆腐 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん 人参	えのきたけ しめじ しいたけ 玉ねぎ 生姜 大根	米 だん粉 春雨 砂糖 じゃが芋	ごま油	850	31.8 24.0 3.2
10	月	アスパラと鮭の クリーム スパゲティ		ハニーサラダ 流山小松菜マフィン	サケ ひよこ豆 卵 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	アスパラガス 人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ レモン たもぎ茸 キャベツ とうもろこし きゅうり	スパゲティ 小麦粉 はちみつ グラニュー糖	オリブオイル 植物油 バター	886	34.5 34.3 2.2
11	火	親子丼		のり酢和え 大根のみそ汁	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 ツナ みそ	牛乳 のり	人参 三つ葉 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ もやし 大根 長ねぎ しめじ こんにゃく	米 三温糖 だん粉	ごま	820	37.1 27.3 3.9
12	水	ごはん		サバのみそ煮 荳わかめのきんぴら けんちん汁	サバ みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 荳わかめ	人参 小松菜	生姜 長ねぎ ごぼう こんにゃく 白菜 大根 しいたけ	米 三温糖 さと芋	植物油 ごま油	869	36.4 28.3 3.9
13	木	和風ピラフ		豚とかぼちゃのガーリック炒め 肉団子スープ フルーツゼリー	ツナ じゃこ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ にんにく 枝豆 生姜 長ねぎ 白菜	米 パン粉 だん粉 春雨 ゼリー	バター 植物油	834	32.2 26.5 2.7
14	金	梅ちりごはん		メンチカツ キャベツのおかか和え 呉汁	じゃこ みそ 豚肉 かまぼこ 油揚げ 大豆 かつお節	牛乳	人参	梅 キャベツ えのきたけ 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 麦 パン粉 小麦粉	植物油 ごま	825	36.7 29.3 3.1
17	月	チキンカレー ライス		ブロッコリーサラダ ナタデココヨーグルト	鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	生姜 にんにく 玉ねぎ レモン 黄桃 カリフラワー みかん とうもろこし バイン ナタデココ	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	植物油	877	26.7 25.1 2.4
18	火	かつおめし		揚げ鶏とじゃが芋の煮物 春キャベツのみそ汁	カツオ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 生姜 キャベツ 長ねぎ えのきたけ	米 麦 三温糖 だん粉 じゃが芋	植物油 ごま	800	35.4 23.9 3.4
19	水	麻婆豆腐丼		ナムル わかめスープ	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 なら ほうれん草 小松菜	長ねぎ 生姜 白菜 大豆もやし にんにく ぜんまい	米 砂糖 だん粉 春雨	ごま油 ごま	812	34.3 26.7 3.3
20	木	長崎ちゃんぽん うどん <small>長崎県の料理</small>		長崎天ぷら 浦上そばろ びわゼリー	豚肉 イカ なると 鶏肉 うずらの卵 さつま揚げ	牛乳	人参	白菜 にんにく 長ねぎ しいたけ ごぼう もやし こんにゃく びわ	うどん 小麦粉 砂糖 三温糖 ゼリー	植物油 ごま	791	34.6 36.1 3.6
21	金	ごはん <small>(ひじきふりかけ)</small>		厚焼き卵 野菜炒め さつま芋のみそ汁	卵 豚肉 豆腐 油揚げ じゃこ みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 さやいんげん しそ	キャベツ もやし 大根 長ねぎ えのきたけ にんにく	米 砂糖 さつま芋	植物油 ごま	802	32.2 22.6 3.1
24	月	野沢菜 チャーハン		揚げしゅうまい 中華卵コーンスープ	豚肉 じゃこ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	野沢菜 人参 小松菜	にんにく 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ とうもろこし	米 麦 小麦粉 だん粉	植物油 ごま ごま油	838	29.6 32.8 2.7
25	火	ごはん		サワラの西京焼き 筑前煮 豆腐だんご汁	サワラ 鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく 白菜 長ねぎ 生姜	米 さと芋 三温糖 白玉粉 小麦粉	植物油	803	37.5 21.3 2.5
26	水	ハヤシライス		パリパリサラダ 豆乳杏仁豆腐	豚肉	牛乳	人参 グリーンピース トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン みかん 黄桃 バイン	米 小麦粉 砂糖 豆乳杏仁豆腐	植物油 バター	871	25.2 26.7 2.4
27	木	かやくごはん		ししゃもの新緑揚げ 五目豆 豚汁	鶏肉 ししゃも 大豆 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 抹茶	しいたけ しらたき ごぼう こんにゃく 大根 白菜 長ねぎ	米 麦 三温糖 小麦粉	植物油 ごま じゃが芋	852	34.5 27.8 3.4
28	金	ピザトースト <small>イタリアの料理</small>		イタリアンサラダ ミネストローネ パンナコッタ	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 トマト パセリ	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン 枝豆 セロリ	食パン 砂糖 マカロニ じゃが芋 パンナコッタ	オリブオイル マヨネーズ	847	29.1 31.2 3.9
31	月	コーンピラフ		鶏のレモン煮 野菜スープ パインコンポート	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 グリーンピース 小松菜	玉ねぎ とうもろこし キャベツ レモン マッシュルーム パイン	米 だん粉 砂糖 じゃが芋	バター 植物油	815	26.9 26.2 2.8
<p>今月の目標 「食事の衛生に気をつけよう」 正しい手洗い・配膳台の消毒・ランチョンマットを使用しましょう</p>											今月の 平均栄養価	32.6 27.4 3.0
<p>学校給食 摂取基準値</p>											830	32.0 27.6 2.5

