



# 5月給食予定献立表



令和6年度

流山市立北部中学校

おはしの日 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)	脂質(g)	食塩 相当量(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				
				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	コッパパン アップルハニー	タンドリーチキン コーンポテト 春キャベツのスープ	鶏肉 ベーコン かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 パセリ	にんにく 生姜 レモン 玉ねぎ コーン キャベツ	パン アップルハニー じゃがいも	バター	770	28.1	22.7	3.2
2	木	こどもの日給食 ご飯	かつおの新玉葱ソースがけ 春のごま和え じゃがいものみそ汁 たい焼き	カツお刺身付き 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 わけねぎ	新玉ねぎ もやし アスパラガス キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも たいやき	揚げ油 ごま	833	35.3	20.1	3.3
7	火	豚キムチ丼	わかめスープ 豆花(トーフア)	豚肉 豆腐 きな粉	牛乳 わかめ	にら 人参 小松菜	生姜 キャベツ 玉ねぎ キムチ もやし 長ねぎ もも みかん	米 麦 黒蜜 豆乳杏仁豆腐 グラニュー糖	サラダ油 ごま ごま油	793	28.2	23.1	2.8
8	水	焼肉ピラフ	アスパラのスパソテー 米粉のラムチャウダー	豚肉 ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ アスパラガス キャベツ ぶなしめじ	米 麦 砂糖 スバゲティ じゃがいも 米粉	ごま油 オリーブ油 バター	788	28.4	24.8	2.9
9	木	春キャベツと 桜えびの スパゲティ	かぶと小松菜のスープ 抹茶チョコマフィン	桜えび 干しえび ツナ 豚肉 卵	牛乳	パセリ 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく かぶ 白菜 マッシュルーム	スバゲティ 米粉 グラニュー糖 チョコレート	オリーブ油 バター サラダ油	822	36.8	27.9	3.5
10	金	山菜おこわ	あじフライ たけのこのおかか煮 みそけんちん汁	鶏肉 油揚げ あじフライ 生揚げ 豆腐 かつお節 みそ	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	山菜ミックス ごぼう ぶなしめじ たけのこ 大根 こんにゃく	米もち米 砂糖 三温糖 里芋	ごま 揚げ油 ごま油	785	31.4	33.3	2.8
13	月	青ねぎチャーハン	鶏肉のカンチーナツ炒め 肉団子の中華スープ	豚肉 鶏肉 鶏肉 団子 豆腐	牛乳	わけねぎ 人参 ビーマン 小松菜	にんにく 長ねぎ 生姜 玉ねぎ もやし	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油 揚げ油 かぶナッツ	860	38.7	24.9	3.4
14	火	かやくご飯	ホッケの一夜干し 切干大根の酢の物 呉汁	鶏肉 ハム ホッケ一夜干し 豚肉 豆腐 大豆 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 白滝 干し椎茸 切干大根 きゅうり 白菜 ぶなしめじ 長ねぎ	米 麦 三温糖 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	765	38.7	24.9	3.4
15	水	ゆかりご飯	肉じゃが かき玉みそ汁 オレンジ	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	人参 さやいんげん わけねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 白滝 キャベツ 長ねぎ オレンジ	米 じゃがいも 三温糖 でん粉	ごま サラダ油	774	29.4	18.9	3.2
16	木	きな粉揚げパン	ごぼうサラダ ミネストローネ	きな粉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 パセリ トマト	ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ セロリ マッシュルーム	パン 砂糖 マカロニ	揚げ油 ごま ノエッグ マヨ ごま油 オリーブ油	785	24.7	30.3	3.0
17	金	ご飯	韓国風肉豆腐 トックスープ ヨーグルト	豆腐 豚肉 鶏肉 なると巻き	牛乳 ヨーグルト	人参にら 小松菜	にんにく 長ねぎ 白菜 干し椎茸 白滝 大根	米 砂糖 トック	サラダ油 ごま油	807	33.7	22.7	2.6
20	月	チキンカレーライス	こまつなソテー アセロラゼリー和え	鶏肉 ツナ	牛乳 スキムミルク	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ みかん パイン もも りんご	米 麦 じゃがいも アセロラジュレ	カレー サラダ油	867	24.5	22.5	2.2
21	火	切り干しビビンバ	中華ラビオリ ワンタンスープ	豚肉 みそ 中華ラビオリ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	生姜 にんにく もやし 切干大根 ぶなしめじ キャベツ 椎茸 長ねぎ	米 麦 砂糖 ワンタン	サラダ油 ごま ごま油 揚げ油	772	28.2	26.7	2.8
22	水	親子丼	野菜の梅おかか和え わかめとじゃがいものみそ汁	鶏肉 卵 かまぼこ かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 糸みつば 小松菜 わけねぎ	玉ねぎ キャベツ えのきたけ 梅	米 三温糖 でん粉 じゃがいも	ごま	786	34.8	23.2	3.6
23	木	ご飯	さばの甘酢あんかけ アーモンド和え キムチみそ汁	サバ 鰯粉付き 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ビーマン 人参 小松菜 にら	玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ キムチ	米 砂糖	揚げ油 サラダ油 アーモンド ごま油	875	32.1	35.1	2.6
24	金	塩バターラーメン	ししゃもフリッター 海藻サラダ 冷凍みかん	豚肉 なると巻き ししゃもフリッター	牛乳 海藻 わかめ	人参	にんにく 生姜 きくらげ キャベツ コーン 長ねぎ きゅうり みかん	ラーメン 砂糖	サラダ油 バター 揚げ油	761	24.6	31.4	2.9
27	月	ぬりかベトースト	ポークビーンズ 野菜スープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 パセリ さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ	食パン ほちみつ 三温糖 砂糖 じゃがいも ゼリー	バター マーガリン ごま サラダ油	877	29.9	31.9	3.6
28	火	ご飯	こまいフライのレモン醤油ソース のり酢和え ごまみそ汁	こまいフライ ツナ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	レモン もやし 大根 こんにゃく 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	揚げ油 サラダ油 ごま	781	30.5	23.0	3.1
29	水	サフランライスの クリームソースがけ	ブロッコリーソテー 赤いフルーツポンチ	鶏肉 レンズ豆 ツナ	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン マッシュルーム みかん パイン もも りんご	米 米粉 じゃがいも いちごゼリー 寒天 砂糖	サラダ油 バター	866	27.9	25.0	1.7
30	木	じゃこ菜めし	ハンバーグおろしソース 五目豆 麦みそ汁	ちりめんじゃこ ハンバーグ 大豆 さつまあげ 鶏肉 油揚げ 麦みそ	牛乳 昆布	人参 わけねぎ	大根 生姜 こんにゃく 椎茸	米 三温糖 里芋	サラダ油 ごま	781	34.3	25.4	3.7
31	金	麻婆豆腐丼	小松菜のナムル 春雨スープ	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参にら 小松菜	生姜 にんにく 干し椎茸 長ねぎ たけのこ もやし 玉ねぎ キャベツ	米 でん粉 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油	798	32.2	25.7	3.5
今月の目標 「食事の衛生に気をつけよう」											31.1		
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											807	25.9	3.0
学校給食 摂取基準値											830	32.0	27.6
												2.5	

