



5月給食予定献立表



令和6年度

流山市立東深井中学校

日 に ち お は し の 日	牛 乳	献立名 ごはん パン めん	おかず デザート 主に体の組織をつくる	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)
				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		コッペパン 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 バセリ	にんにく 生姜 レモン 玉ねぎ コーン キャベツ	パン アーモンド 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 春のこま和え じゃがいものみそ汁 たい焼き	カツオ澱粉付き 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 ごま油 ごま油	793	28.2 23.1 2.8
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 千しえび ツナ 豚肉 卵	牛乳	バセリ 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	スパゲティ 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	さいやいんげん 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	鶏肉のカシューなツツ炒め 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 カヨーナツ	860	38.7 24.9 3.4
14 火		かやくご飯	ホツケの一夜干し 切干大根の酢の物 吳汁	鶏肉 ハム ホツケ一夜干し 豚肉 豆腐 大豆 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 白滷 千し椎茸 切干大根 キュウリ 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 さいやいんげん わけねぎ	玉ねぎ 千し椎茸 白滷 キャベツ 長ねぎ オレンジ	米 ジャガイモ 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 バセリ トマト	ごぼう キュウリ 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 ソイエイ 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 千し椎茸 白滷 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	こまツナソテー 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 バイン もも りんご	米 麦 じゃがいも アセロラジュレ	カレール 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	サバ澱粉付き 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		ぬりかべースト	ポークビーンズ 野菜スープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 バセリ さいやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ	食パン はちみつ 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 こまみそ汁	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 クリームソースかけ	ブロッコリーの 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 バセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン マッシュルーム みかん バイン 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 ハーブ 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 ごま	798	32.2 25.7 3.5
今月の目標 「食事の衛生に気をつけよう」										808	31.2 25.9 3.0
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										830	32.0 27.6 2.5

