



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		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		
					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 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
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	カツオ煮付け 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
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
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
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
13	月		青ねぎチャーハン	鶏肉のカシューナッツ炒め 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 けいふナツ	860	38.7
14	火		かやくご飯	ホッケの一夜干し 切干大根の酢の物 具汁	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	24.9
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
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 ノンエッグ マヨ ごま油 オリーブ油	785	24.7
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
20	月		チキンカレーライス	こまつなソーテー 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 サラダ油	867	24.5
21	火		切り干しヒビンバ	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
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	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	サバ煮付け 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
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
27	月		ぬりかべトースト	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 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
28	火		ご飯	こまひフライのレモン醤油ソース のり酢和え ごまみそ汁	こまひフライ 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
29	水		サフランライスの クリームソースかけ	ブロッコリーソーテー 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 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
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 のり 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
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

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



今月の 平均栄養価	808	31.2
学校給食 摂取基準値	830	25.9
		3.0
		32.0
		27.6
		2.5