



5月 給食予定献立表



令和6年度 流山市立南部中学校

日にち	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)		
			主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆制品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		エネルギー(kcal)	脂質(g)	食塩相当量(g)
					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				脂質(g)	
1	水	焼肉丼	キャベツスープ 甘夏と豆乳のデザート	肉 ベーコン 豆乳	牛乳	ピーマン 小松菜 人参	生姜 にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ もも とうもろこし	ごはん 砂糖 でん粉	サラダ油	839	28.0 23.4 1.9			
2	木	手巻き寿司	つくねと野菜の煮物 豚汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり 昆布	人参 さやいんげん	ごぼう こんにゃく ねぎ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 三温糖	ごま油	817	35.6 25.2 3.6			
7	火	ナン	キーマカレー 米粉のクリームスープ 甘夏	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	ピーマン 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ マッシュルーム 枝豆 甘夏	ナン 小麦粉 じゃが芋 米粉	サラダ油	802	42.1 30.5 3.5			
8	水	ご飯	鶏肉とカシューナッツの炒め物 春雨スープ	鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	しめじ 玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ	ごはん でん粉 じゃが芋 春雨	サラダ油 カシューナッツ ごま油	802	25.2 27.8 2.5			
9	木	ご飯	かつおの甘辛しょうがソース 五目豆 新玉ねぎの味噌汁	カツオ 鶏肉 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 昆布 わかめ	小松菜 人参 さやいんげん	玉ねぎ 生姜 こんにゃく にんにく	ごはん でん粉 じゃが芋 三温糖 じゃが芋	サラダ油	812	37.9 24.5 2.8			
10	金	ソース焼きそば	豚バラとじゃがいもの旨煮 杏仁豆腐	豚肉	牛乳 青のり	人参 いら いんげん	キャベツ しらたき もやし 玉ねぎ 生姜 みかん 黄桃	中華めん じゃが芋 砂糖	サラダ油	804	25.4 30.3 2.4			
13	月	切干大根の ビビンバ	味噌ワタンスープ ヨーグルト	豚肉 なた みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	生姜 にんにく 大根 もやし ねぎ	ごはん 砂糖 ワタナン	サラダ油 ごま油	811	31.9 22.2 3.7			
14	火	ジャンバラヤ	春巻き オニオンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜 パプリカ ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく とうもろこし	ごはん	サラダ油 オリーブ油	792	23.4 28.3 3.0			
15	水	わかめご飯	肉豆腐 赤だし味噌汁	豆腐 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 昆布	人参 小松菜 三つ葉	えのきたけ ねぎ こんにゃく	ごはん 三温糖 焼き麩	サラダ油	796	37.0 25.1 3.2			
16	木	ハヤシライス	コーンサラダ 河内晩柑	豚肉	牛乳 わかめ	トマト 人参	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ しめじ きゅうり 河内晩柑	ごはん 小麦粉 ごま油 バター	サラダ油 ごま油 バター	811	25.5 28.3 1.8			
17	金	ご飯	酢豚 鶏肉とキャベツの白湯スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 生姜 たけのこ もやし エリンギ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	808	27.8 28.3 2.1			
20	月	ご飯	カレー肉じゃが だまこ汁	豚肉 鶏肉 なた	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しらたき 大根 グリーンピース ねぎ	ごはん 三温糖 じゃが芋 だまこもち	サラダ油	797	29.8 18.4 2.8			
21	火	サフランライスの ホワイトソースがけ	アーモンドサラダ はちみつレモンゼリー	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ キャベツ セロリ きゅうり	ごはん じゃが芋 小麦粉 ゼリー	サラダ油 バター アーモンド	808	20.8 23.7 1.5			
22	水	ご飯	あじフライ ごま和え 豆乳味噌汁	アジ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	ねぎ もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 パン粉 小麦粉	サラダ油 ごま	805	35.5 27.5 3.3			
23	木	コッペパン ブルーベリージャム	ポークビーンズ ABCスープ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 こ	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン ジャム 砂糖 じゃが芋 マカロ ニ	サラダ油	802	33.9 24.0 3.1			
24	金	ねぎ塩豚丼	水ぎょうざ フルーツのゼリー和え	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 わけぎ	にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ ねぎ レモン 黄桃 みかん	ごはん ゼリー 小麦粉	サラダ油	814	28.9 20.5 2.7			
27	月	カレーライス	海藻サラダ マスカットゼリー	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご	ごはん じゃが芋	サラダ油 ごま油	807	24.1 23.8 3.0			
28	火	ご飯	回鍋肉 わかめスープ	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 なた	牛乳 わかめ	ピーマン 人参	生姜 にんにく キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	ごはん 春雨 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	801	29.2 21.8 3.0			
29	水	コーンピラフ	ジャーマンポテト ミネストローネ	鶏肉 ウインナー 大豆 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ セロリ とうもろこし にんにく	ごはん じゃが芋 マカロニ	サラダ油 オリーブ油 バター	793	28.0 23.1 2.6			
30	木	ご飯	ちくわの磯辺揚げ 切干大根のラー油炒め 味噌汁	ちくわ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 のり 昆布	人参	大根 ねぎ	ごはん 小麦粉 三温糖	サラダ油 ごま油	804	30.7 23.7 3.4			
31	金	ミートソース スパゲッティ	ポトフ 冷凍みかん	豚肉 大豆	牛乳	ピーマン 人参 トマト	にんにく 玉ねぎ セロリ みかん	スパゲティ じゃが芋	サラダ油 オリーブ油	813	36.4 27.8 3.0			
【学校からのお知らせ】 ・病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで（休日を除く）に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。 ※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。											今月の 平均栄養価	806	30.3 25.1 2.8	
											学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5	