



はしの目:5目、9目、12目、19目、25目、26目

流山市立南流山中学校

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)
			主食	主菜・副菜	肉・魚卵・豆・豆製品	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		脂質(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			食塩相当量(g)
2火			ポークカレーライス	コーンサラダ 豆乳クレープ(ヨーグルト風味)	豚肉 豆乳	牛乳 チーズ スキムミルク	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャバツ もやし コーン きゅうり りんご	米 クレープ じゃがいも	油 いりごま	858	23.4 27.2 2.5
3水			ブルコギ韓国風丼	肉団子のキムチスープ マスカットゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 にら 小松菜	にんにく 玉ねぎ たけのこ もやし キャバツ 玉ねぎ 白菜 マスカット	米 砂糖 でんぶん ゼリー	油 ごま油 いりごま	762	28.7 22.0 3.7
4木			セルフチリドッグ	ABCスープ ヨーグルト	ウィンナー 大豆 ベーコン 金時豆 ひよこ豆 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム コーン キャバツ	パン 砂糖 マカロニ	油	818	35.4 31.2 3.6
5金	●		わかめごはん	厚焼き卵 じゃがいも のそぼろ煮 根菜のごまみそ汁	卵 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん わけねぎ	しょうが 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 しらたき 砂糖 でんぶん じゃがいも	油 いりごま ねりごま すりごま	833	33.8 23.9 4.1
8月			豚肉と野菜のしょうが炒め丼	豆乳坦々春雨スープ 冷凍みかん	豚肉 豆乳	牛乳	人参 ピーマン にら	にんにく 玉ねぎ キャバツ もやし しょうが みかん	米 砂糖 でんぶん 春雨	油 ねりごま	807	27.6 22.7 3.4
9火	●		萩ごはん	いわしのみりん干し 野菜の菊花あえ 揚げなすと豆腐のみそ汁	小豆 いわし 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 わけねぎ	枝豆 もやし キャバツ 菊 なす 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖	油 いりごま	713	33.2 24.1 3.7
10水			テストのため給食なし									
11木			回鍋肉丼	わかめスープ 黒糖きなこ大豆	豚肉 みそ 鶏肉 大豆 きなこ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 長ねぎ もやし 玉ねぎ キャバツ たけのこ	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油 すりごま	845	37.1 26.6 3.9
12金	●		ごはん	あじフライ 豚肉と厚揚げの煮物 いも団子汁	あじ 豚肉 厚揚げ 鶏肉 なると	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	大根 玉ねぎ 長ねぎ	米 パン粉 こんにゃく 砂糖 でんぶん じゃがいも	油	855	32.9 26.4 3.7
16火			豚肉と大豆の中華ライス	揚げぎょうざ 白湯スープ	豚肉 大豆 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ キャバツ しいたけ もやし 長ねぎ	米 ぎょうざの皮 春雨	油 ごま油	795	27.2 32.2 3.0
17水			黒糖パン	オムレツのトマトソースかけ スパゲティソー ポテトスープ	卵 ベーコン 鶏肉 ウィンナー	牛乳	人参 トマト ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく コーン キャバツ セロリ	パン じゃがいも 砂糖 スパゲティ	油 バター オリーブオイル	764	30.2 26.1 3.4
18木			高菜チャーハン	チキンチキンごぼう 玉米湯(中華卵コーンスープ)	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	人参 高菜 小松菜	長ねぎ ごぼう 枝豆 玉ねぎ コーン	米 でんぶん 砂糖	油 ごま油 いりごま	870	35.3 32.3 3.5
19金	●		ごはん	根菜酢鶏 野菜の中華スープ 冷凍みかん	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	れんこん 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ みかん	米 でんぶん 砂糖 春雨	油 ごま油 いりごま	817	25.4 24.2 2.7
22月			じゃこのガーリックライス	厚揚げと野菜の甘酢あんかけ ピリ辛スープ レモンヨーグルト	厚揚げ 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ ヨーグルト	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ しょうが 大根 もやし レモン	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油 いりごま	768	28.4 21.2 3.6
24水			マーボー豆腐丼	ワンタンスープ がとうゼリー	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 なると	牛乳	人参 にら 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ ぶどう	米 ワンタンの皮 砂糖 でんぶん ゼリー	油 ラー油 ごま油	810	31.4 21.8 3.1
25木	●		鶏五目ごはん	さけのみそマヨネーズ焼き(卵なし) すまし汁 おはぎ(きなこ)	鶏肉 さけ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう 長ねぎ えのきたけ しめじ	米 砂糖	油 卵なしマヨネーズ いりごま	837	37.0 23.1 3.2
26金	●		さんまごはん	磯香あえ 豚汁 抹茶プリン(豆乳ソース)	さんま 豚肉 豆腐 みそ 豆乳	牛乳 のり	人参 小松菜 わけねぎ	しょうが もやし 長ねぎ 大根 しょうが キャバツ ごぼう	米 砂糖 でんぶん こんにゃく じゃがいも プリン	油 いりごま	790	30.6 29.8 3.4
29月			コッペパン	照り焼きさきのこハンバーグ コーンポテト ウィンナー ミネストローネ	豚肉 鶏肉 ベーコン ウィンナー いんげん豆	牛乳	人参 トマト	しめじ キャバツ えのきたけ コーン 玉ねぎ にんにく セロリ	パン 砂糖 でんぶん じゃがいも マカロニ	油	770	30.3 27.6 3.6
30火			きのこのキーマカレー	野菜スープ フルーツの梨ゼリーあえ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 ピーマン 小松菜	にんにく しょうが コーン エリンギ しめじ 玉ねぎ りんご パイナップル	米 じゃがいも	油 オリーブオイル	817	27.1 22.0