



5月 納入予定立表

令和7年度

はしの日:8日、9日、14日、15日、23日、27日、28日、29日

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)
1 木	● + + + +	抹茶ミルク 揚げパン	チリコンカン キャベツとコーンのスープ	大豆 豚肉 ひよこ豆 金時豆 バーン	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン もやし マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも	油	765	27.9 29.6 3.1
2 金	● + + + +	豆腐と野菜の あんかけ丼	みそワンタンスープ はちみつレモンゼリー	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 なると	牛乳	人参 チンゲンサイ わけねぎ	しょうが キャベツ にんにく 玉ねぎ しいたけ だけのこ 長ねぎ もやし レモン	米 砂糖 ゼリー でんぶん ワンタンの皮	油 ごま油	754	25.8 16.3 3.7
7 水	● + + + +	ねぎ塩豚丼	スープフォー ヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 わけねぎ 小松菜	にんにく ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ	米 でんぶん フォー (米)	油 ごま油 いりごま	821	30.8 23.1 2.9
8 木	● ● + + + +	ごはん	油淋鶏 ナムル トックスープ	鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 わけねぎ	しょうが 長ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ	米 でんぶん 砂糖 トック (米)	油 ごま油 いりごま	808	28.2 27.9 2.7
9 金	● ● + + + +	ごはん	さばの香味みそだれかけ 五目煮 すまし汁	さば 鶏肉 さつま揚げ 大豆 みそ なると 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	長ねぎ にんにく しょうが えのきだけ ぶなしめじ	米 砂糖 こんにゃく でんぶん	油 ごま油 すりごま	796	38.8 24.9 3.4
12 月	● ● + + + +	ポークカレー ライス	海藻サラダ みかんゼリー	豚肉	牛乳 わかめ とさかのり チーズ スキムミルク	人参	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ りんご	米 じゃがいも ゼリー	油 ごま油 いりごま	812	23.1 22.1 2.5
13 火	● ● + + + +	そぼろ丼	磯香あえ 新じゃがいものみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 卵 みそ	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜 わけねぎ 枝豆	玉ねぎ しょうが しいたけ 切り干し大根 もやし キャベツ 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	785	35.7 22.2 4.0
14 水	● ● + + + +	ごはん	ほつけの塩焼き きんぴらごぼう 白玉汁	ほつけ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 なると	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 もち (米)	油 いりごま ごま油	757	33.3 19.5 2.8
15 木	● ● + + + +	ごはん	みそかつ キャベツともやしのサラダ けんちん汁	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 長ねぎ もやし コーン きゅうり 大根 ごぼう	米 パン粉 砂糖 さといも	油 すりごま ごま油	800	31.2 25.1 3.1

市内大会のため給食なし

19 月	青ねぎチャーハン	厚揚げの中華炒め 鶏肉と野菜の白湯スープ 河内晩柑	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 わけねぎ チンゲンサイ 小松菜	青ねぎ わけねぎ コーン にんにく たけのこ 玉ねぎ 河内晩柑	もやし շյացի շուշուն շուշուն շուշուն շուշուն շուշուն	米 でんぶん 春雨	油 ごま油	766	28.0 26.9 3.0
20 火	黒ごまきなこ トースト	鶏肉とじゃがいものトマト煮 野菜スープ	鶏肉 大豆 ベーコン きなこ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜 トマト	にんにく 玉ねぎ かぶ コーン	パン 砂糖 はちみつ じゃがいも	油 すりごま マーガリン バター オリーブオイル	867	31.4 33.5 3.3	
21 水	キムチチャーハン	ひじきの春巻き 肉団子のスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参 わけねぎ 小松菜	長ねぎ 白菜 ごぼう たけのこ 玉ねぎ	米 でんぶん 春雨 小麦粉 砂糖 春巻きの皮	油 いりごま ごま油	758	26.8 27.2 3.8	
22 木	サフランライスの えびクリームソース かけ	ポテトスープ 河内晩柑	鶏肉 えび ワインナー	牛乳 クリーム チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ コーン セロリー 河内晩柑	米 小麦粉 じゃがいも	油 バター	799	29.0 25.4 2.9	
23 金	ごはん	かつおの甘辛しょうがソース ねぎさきじゃが 豆乳みそ汁	かつお 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 豆乳	牛乳	人参 わけねぎ 小松菜	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 しらたき でんぶん じゃがいも	油	872	39.7 25.0 3.6	
26 月	豚肉と野菜の しょうが炒め丼	青ねぎのかきたま汁 豆乳パンコッタ(いりごーソース)	豚肉 鶏肉 卵 なると 豆乳 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン わけねぎ	にんにく 玉ねぎ キヤペツ もやし しょうが 長ねぎ えのきたけ いちご	米 砂糖 でんぶん	油	799	33.2 22.8 3.6	
27 火	ごはん	あじのスタミナ焼き つくねと野菜の煮物 新玉ねぎのみそ汁	あじ 鶏肉 厚揚げ みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	しょうが 長ねぎ 大根 にんにく 玉ねぎ りんご	米 砂糖 でんぶん こんにゃく	油 いりごま	761	35.6 22.4 3.2	
28 水	わかめじやこ ごはん	肉豆腐 根菜のごまみそ汁	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじやこ	人参 小松菜 わけねぎ	玉ねぎ ごぼう しいたけ ぶなしめじ 長ねぎ 大根	米 砂糖 こんにゃく でんぶん じゃがいも	油 いりごま すりごま ねりごま	783	36.5 24.8 3.9	
29 木	ツナごはん	揚げ鶏とじゃがいもの煮物 キャベツと油揚げのみそ汁 冷凍みかん	ツナ（まぐろ） 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 さやいんげん わけねぎ	しょうが 玉ねぎ キヤペツ 長ねぎ みかん	米 砂糖 でんぶん じゃがいも	油	862	36.6 27.2 3.7	
30 金	きのこの キーマカレー	洋風かきたまスープ 白玉フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 卵 大豆	牛乳 寒天 スキミルク チーズ	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ キャベツ バイン もち りんご	米 でんぶん 砂糖 白玉もち（米）	オリーブオイル	870	30.6 22.8 2.7	

*食材の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。

【今月の目標：生活リズムと食事について考えよう】

【今月の目標・生活リスト】 ☆連絡事項 (重要) ☆

・病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供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に書類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。

这些特征在不同的物种中可能有所不同，因此在进行物种鉴定时，可能需要结合更多的形态学特征。

今月の 平均栄養価

学校給食 摂取基準値