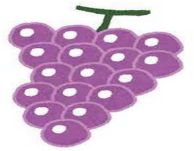




9月 予定献立表



令和7年度

流山市立おおぐろの森中学校

日にち	曜日	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・豆腐製品	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・砂糖	油脂	カルシウム (mg)	脂質(g)
						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			
2	火			冷やし天ぷらうどん	ちくわの磯辺揚げ 豚肉とじゃが芋の旨煮 信濃町産とうもろこし	鶏肉 ちくわ 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ 青のり	人参 さやいんげん	きゅうり 生姜 こんにゃく とうもろこし	うどん 小麦粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油	812	33.1
												305	29.2
													3.3
3	水			チキン カレーライス	海藻サラダ フルーツのヨーグルト和え	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ 海藻 寒天 ヨーグルト	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン みかん パイン 黄桃	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター サラダ油	914	24.3
												392	27.8
													3.1
4	木			わかめご飯	揚げ茄子と厚揚げ酢醤油かけ 豚汁 冷凍黄桃	豚肉 豆腐 味噌 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 赤ピーマン	ごぼう 長ねぎ こんにゃく なす 生姜 にんにく 黄桃	米 じゃが芋	サラダ油	836	29.3
												392	28.0
													2.9
8	月			マーボー 茄子丼	ワタンスープ フルーツの和梨ジュレ和え	豚肉 大豆	牛乳	人参 にら 小松菜	なす 生姜 にんにく 長ねぎ 菊 もやし 椎茸 白菜 みかん パイン 黄桃 和梨	米 ワンタン皮 砂糖	サラダ油 ごま油	833	28.6
												336	24.3
													3.0
9	火			シュガー トースト	ポトフ ツナサラダ チーズ	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 かぶの葉	かぶ 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン レモン	食パン 砂糖 じゃが芋	マーガリン サラダ油	822	30.0
												551	32.1
													3.4
10	水			ご飯	鮭のバターレモン醤油かけ ごま和え 沢煮焼 フローズンヨーグルト	鮭 豚肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	レモン もやし キャベツ 大根 菊 ごぼう えのき 長ねぎ	米 砂糖 白ごま 練りごま	バター 白ごま 練りごま	811	36.6
												476	22.4
													1.8
11	木			ひじきご飯	鶏肉の生姜焼き ピリ辛ポテト なめこのみそ汁	鶏肉 油揚げ ベーコン 豆腐 味噌	牛乳 ひじき わかめ	人参 さやいんげん パセリ 小松菜	生姜 にんにく なめこ 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油	839	34.6
												453	26.0
													3.8
12	金			【桃屋給食】 しょうが チャーハン	キムチ唐揚げ 冷しゃぶサラダうま辛ドレッシング 鶏肉のザーサイスープ	卵 鶏肉 豚肉	牛乳	わけぎ 人参 小松菜	生姜 長ねぎ キャベツ もやし ザーサイ 椎茸	米 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油	858	31.5
												314	35.1
													3.9
16	火			食パン メープル&マーガリン	チーズオムレツ チリコンカン ミネストローネ	卵 豚肉 大豆 ひよこ豆 金時豆 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	食パン メープルシロップ バスタ じゃが芋	オリーブオイル マーガリン サラダ油	881	35.6
												427	29.0
													3.6
17	水			ご飯 韓国風焼きのり	こまいの唐揚げ(タラ科の魚) 磯香和え だまこ汁 プリン	こまい かまぼこ 鶏肉 なんと 卵	牛乳 のり	人参 小松菜	もやし 生姜 大根 長ねぎ	米 だまこもち 砂糖	サラダ油	824	32.8
												450	19.9
													3.0
18	木			新巻鮭ご飯	肉じゃが 豆乳入り味噌汁 日向夏ゼリー	鮭 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 豆乳	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ こんにゃく 大根 長ねぎ えのき 日向夏	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	816	30.4
												419	18.8
													3.4
19	金			栗おこわ 小袋ごま塩	塩麹仕立てチキンカツ けんちん汁 ヨーグルト	鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	長ねぎ ごぼう こんにゃく	もち米 うるち米 小麦粉 パン粉 里芋 砂糖	くり 黒ごま サラダ油 ごま油	824	30.4
												462	24.5
													2.6
22	月			切干し大根入り ピビンバ	トックスープ 冷凍パイン	豚肉 なんと	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 切干し大根 にんにく 生姜 もやし 大根 パイン	米 砂糖 トック(うるち米)	ごま油 白ごま	802	25.6
												365	19.9
													3.1
24	水			バエリア	白身魚のクリームソースかけ トマトとワンタン入り卵スープ	鶏肉 エビ いか タラ 卵	牛乳 チーズ	人参 赤ピーマン パセリ トマト	玉ねぎ えのき 長ねぎ	米 ワンタン皮 小麦粉	サラダ油	810	38.6
												319	26.0
													3.9
25	木			ジャージャー麺	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 冷凍みかん	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく みかん	中華麺 砂糖 さつまいも	カシューナッツ サラダ油	843	34.6
												335	29.5
													2.7
26	金			秋刀魚ご飯	炒り鶏 流山産冬瓜と豆腐の味噌汁	秋刀魚 鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 ごぼう しめじ こんにゃく えのき 流山産冬瓜 長ねぎ	米 砂糖 里芋	サラダ油 ごま油	824	31.7
												402	28.0
													3.2
29	月			ミート スパゲティ	シーフードサラダ 手作りピーチパイ	豚肉 大豆 エビ いか	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン 黄桃	米 スパゲティ パイ生地 砂糖	サラダ油	897	33.4
												357	38.1
													3.2
30	火			豚キムチ丼	流山産冬瓜とエビのスープ 白玉フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 エビ 豆腐	牛乳	人参 にら	玉ねぎ 菊 もやし 白菜キムチ えのき 流山産冬瓜 長ねぎ みかん パイン 黄桃	米 砂糖 白玉もち	サラダ油 ごま油	810	29.6
												310	18.7
													2.4



・・・ この日ははしの日です。必ずきれいなはしを持てきましょう。

『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう！

二学期がスタートしました！夏休みはのんびりできましたか？

気持ちを切り替えて、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に登校しましょう！



学校給食 摂取基準値	830	32.0
	450	27.3
	100	2.5
今月の 平均栄養価(%)	87	98
		96
		124