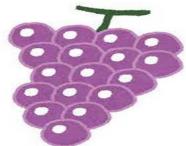




# 9月 予定献立表



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 肉・魚 卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 乳製品・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも 砂糖	6群 油脂	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)						
				主食	主菜・副菜							カルシウム (mg)	脂質(g)						
												主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	食塩相当量(g)					
2	火	/	MILK	冷やし天ぷらうどん	ちくわの磯辺揚げ 豚肉とじやが芋の旨煮 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	さゆうり 生姜 こんにゃく キャベツ どうもろこし	うどん 小麦粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油	812	33.1						
3	水		MILK	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 こんにゃく キャベツ きゅうり コーン レモン みかん パイソン 黄桃	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター サラダ油	914	24.3						
4	木	/	MILK	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 ビーマン 赤ビーマン	ごぼう 長ねぎ こんにゃく なす 生姜 こんにゃく 黄桃	米 じゃが芋	サラダ油	836	29.3						
8	月		MILK	マーボー茄子丼	ワンタンスープ 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 こんにゃく 長ねぎ 箱 もやし 椎茸 白芋 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						
9	火		MILK	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						
10	水	/	MILK	ご飯	鮭のバターレモン醤油かけ ごまあん 沢煮挽 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 筍 ごぼう えのき 長ねぎ	米 砂糖	バター 白ごま 練りごま	811	36.6						
11	木	/	MILK	ひじきご飯	鶏肉の生姜焼き ビリ辛ポテト なめこのみそ汁	鶏肉 油揚げ ペーパン 豆腐 味噌	牛乳 ひじき わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 長ねぎ こんにゃく 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油	839	34.6						
12	金		MILK	【桃屋給食】 しょしが 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						
16	火		MILK	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 パスタ じゃが芋	オリーオイル マーガリン サラダ油	881	35.6						
17	水	/	MILK	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 なると 卵	牛乳 のり	人参 小松菜	もやし 生姜 大根 長ねぎ	米 だまごもち 砂糖	サラダ油	824	32.8						
18	木	/	MILK	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 こんにゃく 大根 長ねぎ えのき 日向夏	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油	816	30.4						
19	金	/	MILK	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 生姜 もやし 大根 パイン 黄桃	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						
22	月		MILK	切干し大根入り ピビンパ	トックスープ 冷凍パイン	豚肉 なると	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 切干し大根 こんにゃく 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						
24	水		MILK	パエリア	白身魚のクリームソースかけ トマトヒンカン入り卵スープ	鶏肉 エビ いか たら 卵	牛乳 チーズ	人参 ビーマン 赤ビーマン 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						
25	木	/	MILK	ジャージャー麺	鶏肉とカシューなツツの揚げ煮 冷凍みかん	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 ビーマン	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	カシューナツツ サラダ油	843	34.6						
26	金	/	MILK	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 エのき 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						
29	月		MILK	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 ビーマン トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ キュウリ レモン 黄桃	スパゲティ パパイヤ 砂糖	サラダ油 ごま油	897	33.4						
30	火		MILK	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 茄子 もやし 白菜キムチ エのき 流山産冬瓜 長ねぎ みかん パイソン 黄桃	米 砂糖 白玉もち	サラダ油 ごま油	810	29.6						
				... この日ははしの日です。必ずきれいなはしを持ってきましょう。								学校給食 摂取基準値	32.0 27.3 450 2.5						
				『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう！								今月の 平均栄養価(%)	100 98 87 96 310 124						

『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！

