

6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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(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	月			鶏肉ときのこの和風スパゲティ	ツナとわかめのサラダ 米粉のダブルチョコマフィン	鶏肉 ツナ 卵	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	玉ねぎ しめじ えのき にんにく 生薬 キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ 米粉 砂糖 チョコチップ	バター ごま油 サラダ油 オリーブオイル	828	29.2	
3	火			枝豆入り ひじきご飯	イカのかりん糖がらめ 磯香和え 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき のり かまぼこ	人参 小松菜 枝豆	もやし 長ねぎ ごぼう こんにゃく	米 じゃが芋 三温糖	サラダ油	825	37.4	
4	水			ご飯	鯉のトマトチーズ焼き ピリ辛ポテト 焼きなす味噌汁 ヨーグルト	鯉 ベーコン 豆腐 味噌	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト パセリ パジル 小松菜	にんにく 玉ねぎ 長ねぎ なす	米 じゃが芋	オリーブオイル サラダ油	858	35.8	
5	木			鯛めし	豚カツ おかか和え 沢煮椀	鯛 豚肉 チキンカツ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	もやし 長ねぎ ごぼう 大根 キャベツ えのき たけのこ	米	サラダ油	803	35.4	
6	金			給食なし										
9	月			チキンピラフ	白身魚バターレモン醤油 ポトフ カスタードプリン	鶏肉 鯖 豚肉	牛乳	人参 かぶの葉	にんにく レモン 玉ねぎ コーン マッシュルーム かぶ セロリ	米 プリン	サラダ油 バター	826	36.4	
10	火			ジャージャー麺	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 冷凍黄桃	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生薬 黄桃	中華めん さつま芋 三温糖	サラダ油 カシューナッツ	847	34.4	
11	水			ご飯 小袋かみかみふりかけ	ちくわの磯辺揚げ 炒り鶏 豆腐ともずくの味噌汁	鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 もずく あおのり ふりかけ	人参 さやいんげん 小松菜	れんこん こんにゃく しめじ えのき 長ねぎ ごぼう	米 米粉 里芋 三温糖	サラダ油 ごま油	822	30.8	
12	木			かやくおこわ	さばの文化干し ごま和え なめこ味噌汁 茹でそら豆	鶏肉 鯖 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	しいたけ もやし なめこ キャベツ そら豆 大根 長ねぎ こんにゃく	米 もち米 三温糖	白いりごま	805	37.7	
ちば県民の日献立	13	金			ご飯	鯉の蒲焼き いんげんのおかか和え 千葉の恵み彩り汁	鯉 肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	生薬 もやし キャベツ 大根 えのき 長ねぎ	米 さつま芋 三温糖	サラダ油	826	32.8
16	月			食パン メープル&マーガリン	チーズオムレツ ひじきと大根サラダ 芋もち米粉シチュー	鶏肉 オムレツ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	枝豆 大根 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	食パン 米粉 芋もち 三温糖	マーガリン バター ごま油	807	30.2	
17	火			五穀ひじきご飯	揚げ茄子の酢醤油かけ もずくのかきたま汁	豚肉 鶏肉 卵 角揚げ かまぼこ 豆腐	牛乳 ひじき もずく	人参 赤ピーマン ピーマン 小松菜	なす 生薬 にんにく えのき 長ねぎ ゆず	米 五穀 米粉	サラダ油	875	37.0	
18	水			ご飯	鶏肉の生姜焼き キャベツのソテー とんかつ汁	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆腐 味噌	牛乳	人参	生薬 キャベツ もやし コーン 大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう	米 春雨 じゃが芋	バター サラダ油	818	35.1	
19	木			スパゲティ ミートソース	シーフードサラダ 原宿ドッグ (メープルカスタード)	豚肉 イカ えび 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト 赤ピーマン ピーマン 小松菜	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり マッシュルーム	スパゲティ 原宿ドッグ	サラダ油 オリーブオイル	880	37.6	
20	金			給食なし										
23	月			ポーク カレーライス	中華サラダ フルーツのヨーグルト和え	豚肉	牛乳 わかめ チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ 生薬 にんにく もやし キャベツ 黄桃 みかん バイン	米 じゃが芋 小麦粉 春雨 三温糖	サラダ油 ごま油 バター ラー油	917	23.4	
24	火			あさりご飯	厚焼き卵生姜餡かけ 豚肉と切り干しの炒め煮 ごまほろわたの味噌汁 アセロラゼリー	卵 豚肉 あさり 豆腐 味噌	牛乳	人参 枝豆 小松菜	生薬 にんにく 切干大根 大根 しめじ 長ねぎ こんにゃく ごぼう	米 じゃが芋 三温糖 アセロラゼリー	サラダ油 白いりごま ねりごま	859	29.5	
25	水			オンライン学習の日のため 給食なし										
26	木			メンチカツ バーガー	ツナサラダ コロコロ具沢山スープ 日向夏ゼリー	豚肉 鶏肉 ツナ ウィンナー	牛乳	人参 枝豆	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 小麦粉 パン粉 日向夏ゼリー	サラダ油 バター	856	35.4	
27	金			鮭と枝豆の 混ぜご飯	塩肉じゃが 大根と鶏肉の生姜汁 ヨーグルト	豚肉 鮭 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 枝豆 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 えのき 長ねぎ こんにゃく 生薬	米 じゃが芋 三温糖		819	31.8	
30	月			マーボー茄子丼	オクラとトマトのふわ卵スープ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 卵 大豆	牛乳	人参 オクラ トマト にら	なす 生薬 にんにく 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ みかん	米 米粉	サラダ油 ごま油	823	30.5	
学校給食 摂取基準値												830	32.0	
今日の 平均栄養価 (%)												450	27.6	
												101	10.4	
												92	9.6	

... 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。

梅雨の季節です。衛生面に気をつけよう！

梅雨

... 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。

梅雨の季節です。衛生面に気をつけよう！

梅雨の時は、ジメジメした日が多くなります。気温や湿度も上がり、疲れやすくなります。
食事をすることで、疲れを吹き飛ばして、梅雨の時季を乗り切りましょう！

梅雨

