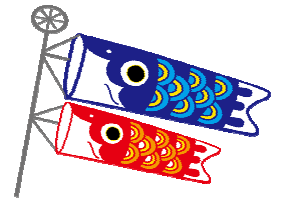




# 5月予定献立表



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				
1	木			ご飯 韓国風焼きのり	ハンバーグのトマトソースがけ 春キャベツのソテー 若竹汁	ハンバーグ ベーコン 鶏肉 かまぼこ 豆腐 味噌	牛乳 のり わかめ	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ もやし コーン 長ねぎ	米 春雨 砂糖	サラダ油	803	33.2	
												385	23.1	
													3.9	
2	金			鯉めし	大根と厚揚げ旨煮（うずら卵） 新じゃがとわかめの味噌汁 柏餅	鯉 鶏肉 うずら卵 角揚げ 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	生姜 大根 玉ねぎ	米 じゃが芋 三温糖 柏餅		889	39.2	
												372	27.8	
													3.8	
7	水			きなこ揚げパン	ツナポテトサラダ ワンタンスープ チーズ	ツナ 豚肉 なると きな粉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり もやし 椎茸 長ねぎ	コッペパン じゃが芋 砂糖	マヨネーズ （卵未使用） ごま油 サラダ油	889	30.3	
												550	32.1	
													3.7	
8	木			ご飯 小袋ふりかけ	鯉のおろし揚げ 豚肉と切干大根の炒め煮 だまこ汁	鯉 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	大根 しめじ 枝豆 生姜 にんにく こんにゃく 長ねぎ ごぼう えのき 切干大根	米 だまこもち 三温糖 砂糖	サラダ油	877	37.3	
												427	24.5	
													2.5	
9	金			山菜おこわ	鯉の香味揚げ 豚汁	鯉 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参	わらび 長ねぎ ごぼう こんにゃく	米 もち米 三温糖	サラダ油	819	34.9	
												373	25.4	
													3.4	
12	月			ねぎ塩豚肉丼 （ご飯と具材別配缶）	アジアンスープ（うずら卵） 柑橘と豆乳デザートとえ	豚肉 鶏肉 うずら卵 豆腐	牛乳	人参 わけぎ	長ねぎ 玉ねぎ もやし にんにく キャベツ 生姜 夏みかん みかん レモン	米 砂糖	サラダ油 ごま油	857	31.4	
												358	26.5	
													2.5	
13	火			チャンポンうどん （うずら卵）	じゃが芋のそばろ煮 ドーナツ	豚肉 いか うずら卵 なると かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	にんにく 白菜 椎茸 長ねぎ 生姜 玉ねぎ こんにゃく	うどん じゃが芋 ドーナツ 三温糖	サラダ油	815	34.1	
												321	32.4	
													3.8	
14	水			ご飯	ほっけ一夜干し ごま和え 豆乳味噌汁 みかんゼリー	ほっけ 豚肉 豆腐 豆乳 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	もやし キャベツ 長ねぎ えのき	米 みかんゼリー 三温糖	すりごま ねりごま	808	36.2	
												571	22.5	
													3.2	
15	木			グリーンピースご飯	豚カツ おかか和え 味噌けんちん汁	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜 グリーンピース	もやし キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく	米 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま油	815	34.8	
												426	24.9	
													3.9	
16	金	市内大会のため 給食なし												
19	月			チキンカレーライス （ご飯とルー別配缶）	海藻サラダ フルーツのヨーグルト和え	鶏肉	牛乳 わかめ 海藻ミックス ヨーグルト チーズ	人参	玉ねぎ きゅうり にんにく コーン キャベツ 生姜 レモン みかん バイン 黄桃	米 寒天 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	913	24.3	
												392	27.8	
													3.1	
20	火			小松菜の ペペロンチーノ	しゃぶしゃぶサラダ ワッフル	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 小松菜	えのき もやし にんにく きゅうり キャベツ コーン レモン	スパゲティ ワッフル	サラダ油 オリーブオイル	802	31.3	
												397	30.8	
													2.3	
21	水			ご飯	鯖の香草マヨ焼き ひじきの炒り煮 呉汁	鯖 豚肉 豆腐 ベーコン 大豆 油 揚げ 味噌 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 ビーマン 小松菜 バジル パセリ	にんにく 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 パン粉	サラダ油 マヨネーズ （卵未使用）	850	37.2	
												425	30.4	
													3.2	
22	木			梅わかめご飯	肉じゃが 具沢山のすまし汁	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼう 椎茸 しらたき	米 ちくわぶ 三温糖	ごま油	809	29.1	
												361	16.0	
													2.8	
23	金			鯛ご飯	いんげんのごま和え 白玉汁 美生柑（柑橘類）	鯛 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 もやし キャベツ 長ねぎ 美生柑	米 白玉餅 三温糖	すりごま ねりごま サラダ油	814	30.2	
												410	19.5	
													2.9	
26	月			ジャンバラヤ	鶏肉の香草焼き 流山産小松菜の米粉シチュー	ウインナー 鶏肉 豆腐 豆乳 白花生	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 赤ピーマン ピーマン トマト バジル パセリ	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ しめじ	米 米粉	サラダ油 バター オリーブオイル	805	35.0	
												360	25.4	
													2.7	
27	火			ご飯	豚肉と蓮根の黒酢炒め 手作り肉団子汁 ヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 赤ピーマン ピーマン 小松菜	生姜 にんにく たけのこ れんこん 大根 玉ねぎ 長ねぎ	米	サラダ油	878	33.7	
												497	25.4	
													2.7	
28	水			シナモントースト	豚肉と南瓜のガーリック炒め ブイヤベース	豚肉 鶏肉 いか 鱈	牛乳	人参 かぼちゃ にら さやいんげん	生姜 にんにく 玉ねぎ	食パン じゃが芋	マーガリン サラダ油 ごま油	806	31.0	
												317	28.2	
													3.5	
29	木			ガーリックチャーハン	チンジャオロース 春雨スープ（うずら卵） レモンカスタードタルト	鶏肉 豚肉 うずら卵 なると	牛乳 わかめ	人参 わけぎ ピーマン 小松菜	長ねぎ 玉ねぎ にんにく もやし たけのこ 生姜 椎茸	米 春雨 レモンカスタードタルト	サラダ油 ラー油 ごま油	814	27.1	
												466	26.3	
													3.7	
30	金			ひじきご飯	鯖の照り焼き 磯香和え さつま汁 クレープ	鶏肉 鯖 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき のり	人参 さやいんげん 小松菜	もやし キャベツ 大根 長ねぎ こんにゃく	米 さつま芋 クレープ 三温糖		817	33.7	
												430	24.9	
													3.6	
・・・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たしょう。												学校給食 摂取基準値	830	32.0
													450	27.3
														2.5
さわやかで過ごしやすい季節になってきました。												今月の 平均栄養価（%）	817	102
													430	96
														128

さわやかで過ごしやすい季節になってきました。  
給食をもりもり食べて、健康で丈夫な体づくりを  
心がけましょう！

