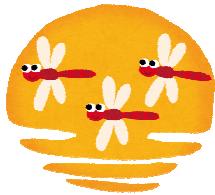




10月予定献立表



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	主にエネルギーになる				
1 水	/		牛乳	ご飯	鶏肉の風味焼き 石狩汁 切干大根炒め煮 冷凍みかん	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 鮭 味噌	牛乳 生クリーム	人参 さやいんげん バセリ	玉ねぎ 大根 長ねぎ 白鶴 大根 こんやく ごぼう コーン みかん	米 パン粉 砂糖 ジャガイモ バター サラダ油	891	35.7	
2 木			牛乳	ハヤシライス	ツナサラダ はちみつレモンゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	米 ジャガイモ 砂糖	403	25.9	
3 金	/		牛乳	昆布ご飯	鮭の揚げびたし 豚汁 ヨーグルト	鶏肉 タラ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 昆布 ヨーグルト	人参	大根 長ねぎ こんやく ごぼう	米 里芋 砂糖	893	3.1	
6 月			牛乳	焼き豚 チャーハン	いわしフライ にら玉スープ アセロラゼリー	焼豚 イワシ 鶏肉 豆腐 など 卵	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく 長ねぎ えのき アセロラ	米 パン粉 砂糖	286	24.5	
7 火	/		牛乳	秋の吹寄せ おこわ	肉豆腐 白玉汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 うずら卵 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう シメジ 生姜 玉ねぎ 長ねぎ しらたき	もち米 うるち米 砂糖 白玉もち	816	3.2	
8 水	/		牛乳	ご飯 ひじきぶりかけ	鰯の照り焼き 小松菜の味噌汁 舞茸とごぼうピリ辛煮	サバ かつお節 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき ちりめん	人参 小松菜	ごぼう 舞茸 しらたき 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋 サラダ油	841	32.6	
9 木			牛乳	ホットドック ケチャップ&マスター	キャベツのガーリックソテー ポトフ 白玉フルーツポンチ	ワインナー ベーコン 豚肉	牛乳	人参 かぶの葉	キャベツ にんにく もしや コーン かぶ 玉ねぎ セロリ みかん バイン 洋ナ	コッペパン 春雨 ジャガイモ 白玉もち 砂糖	830	26.8	
10 金	/		牛乳	わかめご飯	みそかつ ごま和え こぼれ梅入り粕汁 極早生みかん	鶏肉 味噌 しゃけ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	もしや キャベツ 大根 長ねぎ こんにゃく みかん	米 砂糖 里芋 サラダ油 白ごま ねりごま	850	3.3	
14 火			牛乳	ジャンバラヤ	手作りポテトコロッケ ひよこ豆と鶏肉の野菜スープ	鶏肉 ウィンナー 豚肉 白花豆 ひよこ豆	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン トマト	玉ねぎ コーン キャベツ えのき	米 砂糖 ジャガイモ 小麦粉 パン粉 春雨	839	26.5	
15 水	/		牛乳	ご飯	鰯の味噌マヨ焼き 磯香和え 具沢山のすまし汁 ワッフル	タラ 味噌	牛乳 のり	人参 小松菜	キャベツ もやし れんこん ごぼう 椎茸	米 里芋 ちくわぶ ワッフル	816	20.4	
16 木			牛乳	ココア揚げパン	セルフポテトサラダ ワンタンスープ チーズ	豚肉	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり レモン もやし 椎茸 白菜 長ねぎ	コッペパン 砂糖 ジャガイモ ワンタン	885	3.8	
17 金			牛乳	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 チーズ わかめ ヨーグルト 寒天	人参	玉ねぎ 生姜 こんにゃく キャベツ もしや きゅうり みかん バイン 黄桃	米 ジャガイモ 春雨 砂糖 バター サラダ油 ごま油 ラー油	917	2.1	
21 火			牛乳	鶏肉ときのこの 和風スパゲティ	イタリアンサラダ 手作りスイートポテトパイ	鶏肉 イカ	牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン	玉ねぎ しめじ えのき マッシュルーム こんにゃく キャベツ きゅうり	スパゲティ さつま芋 砂糖 バイ生地	810	24.8	
22 水	/		牛乳	ご飯	戻り麩のおろし揚げ 舞茸きんぴら ごま仕立ての味噌汁	カツオ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	大根 生姜 ごぼう 舞茸 しらたき こんにゃく 長ねぎ	米 砂糖 ジャガイモ サラダ油 白ごま ねりごま	836	3.2	
23 木	/		牛乳	じゃこ茶飯	おでん からし和え プリン	ちくわ さつま揚げ うずら卵 はんぺん 揚げポール 鰯団子 卵	牛乳 ちりめん 結び昆布	人参 小松菜	大根 こんにゃく しらたき もやし えのき	米 ちくわぶ ジャガイモ 砂糖	809	2.9	
24 金			牛乳	スパイシー タコス丼 (揚げワンタン別配付)	ミネストローネ フルーツのアセロラジュレ和え	豚肉 ひよこ豆 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン バセリ	玉ねぎ にんにく みかん バイン 黄桃 アセロラ	米 ワンタンの皮 パスタ ジャガイモ 砂糖	860	2.2	
27 月			牛乳	サフランライスの エビ入りホワイト ソースかけ	ひじきと大根のサラダ りんごゼリー	鶏肉 エビ 大豆	牛乳 ひじき 生クリーム	人参 小松菜 バセリ 枝豆	玉ねぎ しめじ マッシュルーム 大根 キャベツ りんご	米 ジャガイモ 小麦粉 砂糖	825	2.6	
28 火	/		牛乳	チャンポン うどん	揚げじゃが芋の辛味噌炒め チーズドック	豚肉 イカ うずら卵 ナルト	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん	白菜 椿 薬味 こんにゃく 玉ねぎ こんにゃく	うどん ジャガイモ 小麦粉	847	3.5	
29 水	/		牛乳	ご飯	鰯の味噌煮 ひじきの炒り煮 のっぺい汁	サバ 味噌 ベーコン 大豆 さつま揚げ 鮭 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 ピーマン 小松菜	大根 生姜 こんにゃく しらたき ごぼう こんにゃく	米 砂糖 里芋 サラダ油	801	3.8	
30 木	/		牛乳	かやくご飯	ししゃもフライ 菊花和え さつま汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ししゃも	人参 さやいんげん ほうれん草 小松 菜	ごぼう 椿 しらたき もしや キャベツ 菊花 長ねぎ 大根 こんにゃく	米 砂糖 さつま芋 サラダ油	842	3.4	
31 金			牛乳	じゃこピラフ	ポークピーンズ 手作りパンプキンマフィン	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 卵	牛乳 ちりめんじやこ 生クリーム	人参 トマト バセリ かぼちゃ	玉ねぎ セロリ にんにく マッシュルーム	米 ジャガイモ 小麦粉 砂糖 オリーブオイル バター	889	2.7	
... 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	830.0	32.0
「食欲の秋」の季節になりました。秋は旬の美味しい食材がたくさん 出回ります。秋餡をはじめ、さつま芋や里芋、栗など、どれも 栄養満点！ぜひ「秋の味覚」を楽しんで味わいましょう♪											450.0	27.3	
											今月の 平均栄養価 (%)	102	2.5
											95	93	
											119	3.4	



出回ります。秋餡をはじめ、さつま芋や里芋、栗など、どれも
栄養満点！ぜひ「秋の味覚」を楽しんで味わいましょう♪

