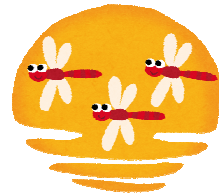




10月予定献立表



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			
1	水			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 パセリ	玉ねぎ にんにく 切干し大根 長ねぎ 白滝 大根 こんにゃく ごぼう コーン みかん	米 パン粉 砂糖 ジャが芋	バター サラダ油	891	35.7
												403	25.9
												3.1	
2	木			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 ジャが芋 砂糖	サラダ油	893	24.5
												24.2	
												286	1.5
3	金			昆布ご飯	鱈の揚げびたし 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 こんにゃく ごぼう	米 里芋 砂糖	サラダ油	816	35.1
												19.9	
												441	3.2
6	月			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 なと 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	サラダ油	841	32.6
												26.8	
												337	3.3
7	火			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 さやいんげん 小松菜	ごぼう しめじ 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	栗 サラダ油	830	36.6
												22.5	
												491	3.1
8	水			ご飯 ひじきふりかけ	鯖の照り焼き 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 砂糖	白ごま サラダ油	847	40.9
												25.7	
												556	3.7
9	木			ホットドック ケチャップ&マスタード	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	ウィンナー ベーコン 豚肉	牛乳	人参 かぶの葉	キャベツ にんにく もやし コーン かぶ 玉ねぎ セロリ みかん バイン 洋ナシ	コッペパン 春雨 ジャが芋 白玉もち 砂糖	サラダ油	890	29.9
												28.7	
												355	3.9
10	金			わかめご飯	みそカツ ごま和え こぼれ梅 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	もやし キャベツ 大根 長ねぎ こんにゃく みかん	米 砂糖 里芋 砂糖	サラダ油 白ごま ねりごま	850	34.9
												25.7	
												447	3.5
14	火			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 ウィナー 豚肉 白花豆 ひよこ豆	牛乳	人参 ビーマン 赤ピーマン トマト	玉ねぎ コーン キャベツ えのき	米 ジャが芋 小麦粉 パン粉 春雨	サラダ油	839	26.5
												20.4	
												283	3.3
15	水			ご飯	鱈の味噌マヨ焼き 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	マヨネーズ(御未使用)	816	31.2
												20.4	
												404	2.1
16	木			ココア揚げパン	セルフポテトサラダ ワンドスープ 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 ジャが芋 ワンドン	ココア マヨネーズ(御未使用) ごま油	885	30.0
												31.7	
												672	3.8
17	金			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 にんにく キャベツ もやし きゅうり みかん バイン 黄桃	米 ジャが芋 春雨 砂糖	バター サラダ油 ごま油 ラー油	917	23.3
												27.6	
												377	2.9
21	火			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 にんにく キャベツ きゅうり	スパゲティ さつま芋 砂糖 バイ生地	バター オリーブオイル サラダ油	810	24.8
												31.6	
												330	2.6
22	水			ご飯	戻り鰹のおろし揚げ 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 ジャが芋	サラダ油 白ごま ねりごま	836	35.2
												24.3	
												411	3.2
23	木			じゃこ茶飯	おでん からし和え	ちくわ さつま揚げ うずら卵 はんぺん 揚げボール 鰻団子 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 ジャが芋 砂糖		809	33.9
												17.5	
												549	3.0
24	金			スパイシー タコス丼 (揚げワンドン別配)	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 ビーマン 赤ピーマン パセリ	玉ねぎ にんにく みかん バイン 黄桃 アセロラ	米 ワンドンの皮 バスタ ジャが芋 砂糖	サラダ油	860	25.7
												17.7	
												291	2.2
27	月			サフランライスの エビ 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 パセリ 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 ジャが芋 小麦粉 砂糖	バター ごま油 白ごま すりごま	825	25.6
												25.0	
												388	2.1
28	火			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	白葱 椎茸 長ねぎ にんにく 玉ねぎ こんにゃく	うどん じゃが芋 小麦粉	サラダ油	847	32.5
												40.8	
												380	3.5
29	水			ご飯	鯖の味噌煮 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 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 ビーマン 小松菜	大根 生姜 にんにく しらたき ごぼう こんにゃく	米 砂糖 里芋	サラダ油	801	37.1
												22.0	
												423	3.8
30	木			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 椎茸 しらたき もやし 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	31.4
												23.0	
												528	3.4
31	金			じゃこピラフ	ポークビーンズ 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 ちりめんじゃこ 生クリーム	人参 トマト パセリ かぼちゃ	玉ねぎ セロリ にんにく マッシュルーム	米 ジャが芋 小麦粉 砂糖	オリーブオイル バター	889	29.6
												28.5	
												405	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。

「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。秋鯖をはじめ、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♪



学校給食 摂取基準値	830.0	32.0
	450.0	27.3
今月の 平均栄養価 (%)	102	98
	95	93
		11.9