



10月予定献立表



令和4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・豆制品	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)	脂質(g)	食塩相当量(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				
3	月			中華丼	流山産冬瓜の生姜スープ 大学芋(2個)	豚肉 えび いか 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 筍 白菜 きくらげ 生姜 にんにく 冬瓜 長ネギ	米 春雨 さつま芋 砂糖 水あめ	ごま油 サラダ油 黒ごま	819	29.1	23.2	
4	火			ひじきご飯	大根と鶏肉の照り煮 手作りかぼちゃ団子汁	鶏肉 油揚げ 厚揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん かぼちゃ	大根 こんにゃく 生姜 白菜 長ネギ ごぼう	米 砂糖 白玉粉 小麦粉	白ごま	811	30.6	22.4	
5	水			ご飯 韓国風焼きのり	鮭の粒マスタード焼き ピリ辛ポテト 大根と油揚げの味噌汁	鮭 ベーコン 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜 パセリ	大根 白菜 生姜 長ネギ ごぼう	米 生クリーム じゃが芋	生クリーム マヨネーズ (卵不使用) オリブオイル	822	35.0	24.5	
6	木			ガーリック トースト	オムレツのデミグラスソースかけ 三色ソテー さつま芋の米粉シチュー	鶏肉 ベーコン 卵 白花豆	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ 白菜	食パン さつま芋 米粉	マーガリン サラダ油 バター	839	30.9	30.2	
7	金			吹き寄せ おこわ	里芋とイカの煮物 白玉汁 ブルーベリークレープ	鶏肉 油揚げ イカ かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう しめじ 大根 こんにゃく 長ねぎ	米 もち米 果 砂糖 里芋 白玉もち	白ごま	805	29.4	18.9	
11	火			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 にんにく コーン キャベツ きゅうり みかん パイン 黄桃 レモン	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター 白ごま	886	25.2	26.8	
12	水			ご飯	さばの一夜干し 舞茸のきんぴら のっぺい汁	さば 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 舞茸 しらたき 大根 こんにゃく	米 里芋 砂糖	サラダ油 白ごま	810	35.3	23.9	
13	木			さつま芋 ご飯	肉豆腐 きりたんぼ汁	豚肉 豆腐 うずらの卵 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 長ネギ しらたき ごぼう 舞茸	米 さつま芋 砂糖 きりたんぼ	黒ごま サラダ油	805	33.5	21.2	
14	金			わかめ じゃごご飯	チキンカツ! 豆腐の味噌汁 キャベツのガーリックソテー	鶏肉 ベーコン 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参	キャベツ もやし コーン にんにく えのき	米 小麦粉 パン粉	白ごま サラダ油	841	34.1	29.0	
17	月			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 マッシュルーム えのき にんにく キャベツ きゅうり	スパゲティ さつま芋 砂糖 パイ	サラダ油 バター オリブオイル	813	27.0	30.9	
18	火			ご飯	手作りポテトコロッケ アーモンド和え なめこの味噌汁	豚肉 油揚げ アーモンド 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ なめこ 大根 長ねぎ	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 パン粉	サラダ油 アーモンド	862	28.8	24.9	
19	水			サフランライスの ホワイトソースかけ	ごまだレサラダ アセロラゼリー	鶏肉 エビ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ もやし マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり アセロラ	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター サラダ油 生クリーム 白ごま	821	22.7	22.2	
20	木			きなこ 揚げパン	ワンタンスープ セルフポテトサラダ チーズ	きな粉 豚肉 なると	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	長ねぎ もやし 椎茸 玉ねぎ きゅうり	コッパパン 砂糖 ワンタン皮 じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ (卵不使用) ごま油	874	29.6	31.4	
21	金			かやくおこわ	秋刀魚の塩焼き 磯香和え 白菜汁	鶏肉 油揚げ 秋刀魚 かまぼこ 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれん草	ごぼう 椎茸 しらたき もやし 白菜 長ねぎ 生姜	もち米 うるち米 砂糖		803	35.8	26.5	
24	月			ガパオ ライス	揚げごぼうサラダ アジアンスープ はちみつレモンゼリー	豚肉 ひよこ豆 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン パソル	玉ねぎ 生姜 にんにく ごぼう きゅうり キャベツ 長ねぎ	米 春雨 砂糖	サラダ油 白ごま	863	27.7	22.4	
25	火			五目旨煮 ラーメン	厚揚げの辛味噌炒め 杏仁豆腐	豚肉 エビ イカ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 杏仁豆腐	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 長ネギ きくらげ 生姜 にんにく 寒天 みかん 黄桃 パイン	中華めん じゃが芋 砂糖	サラダ油 白ごま	819	34.5	32.3	
26	水			ご飯	鯉のおろし揚げ いり鶏 さつま汁	鯉 鶏肉 竹輪 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく しめじ 長ネギ こんにゃく	米 砂糖 里芋 さつま芋	サラダ油	857	38.3	23.8	
27	木			じゃご茶飯	おでん からし和え カスタードプリン	はんぺん 竹輪 さつま揚げ うずら卵 鶏団子 かまぼこ 卵	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	人参 ほうれん草	大根 しらたき こんにゃく もやし えのき	米 じゃが芋 ちくわぶ 砂糖		820	38.4	18.6	
28	金			ロールパン	マカロニグラタン 鶏肉とひよこ豆のスープ コーンわかめサラダ	鶏肉 鮭 ひよこ豆	牛乳 わかめ チーズ	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム もやし えのき キャベツ きゅうり コーン	パン パスタ 小麦粉 春雨	バター サラダ油	825	36.2	32.2	
31	月			ジャンバラヤ	ミネストローネ パンキンマフィン	鶏肉 ワインナー 白いんげん豆 卵	牛乳	人参 トマト 青ピーマン パセリ かぼちゃ	玉ねぎ コーン にんにく	米 パスタ じゃが芋 小麦粉 砂糖	オリブオイル サラダ油 バター	805	24.0	21.1	

... 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。秋刀魚をはじめ、さつま芋や里芋、栗、など、どれも栄養満点です！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	27.3	2.5
今月の 平均栄養価(%)	100	97	92
		132	