



6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		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			
1	水			ご飯 手作りふりかけ	ちくわの磯辺揚げ おかか和え かぼちゃだんご汁	ちくわ 豚肉 かつお節 豆腐	牛乳 青のり ちりめん	小松菜 人参 かぼちゃ	もやし キャベツ 大根 長ネギ 生姜	米 小麦粉 白玉粉 砂糖	サラダ油 白ごま	812	33.1	18.4	3.1
2	木			小松菜の ペペロンチーノ	ツナサラダ 手作りブルーベリーマフィン	ベーコン ツナ 卵	牛乳	小松菜 人参	エリンギ にんにく キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー	スパゲティ 小麦粉 砂糖	サラダ油 オリーブオイル バター	831	28.4	30.1	2.5
3	金			饅めし	大根と鶏肉の照り煮 沢煮焼 シークワーサータルト	かつお 鶏肉 厚揚げ 大豆 うずらの卵 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 大根 葱 こんにゃく ごぼう えのき 長ネギ シークワーサー	米 砂糖 米粉	白ごま ごま油	840	34.3	26.8	2.3
6	月			焼き豚 チャーハン	イカのチリソースかけ 春雨スープ アセロラゼリー	焼き豚 イカ 鶏肉 なたとう うずらの卵	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 玉ねぎ もやし 椎茸 アセロラ	米 砂糖 春雨	ごま油 サラダ油	852	35.2	22.8	3.7
7	火			カレー 南蛮うどん	厚揚げの辛味噌炒め 手作りピーチパイ	鶏肉 うずらの卵 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ネギ キャベツ 葱 にんにく 生姜 黄桃	うどん パイ 粉砂糖	サラダ油	807	32.8	39.7	3.2
8	水			ご飯 韓国風焼きのり	さばの文化干し ごま和え 具沢山すまし汁 ヨーグルト	さば 鶏肉 豆腐	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれん草 小松菜	もやし キャベツ 大根 ごぼう 椎茸	米 砂糖 ちくわぶ	白ごま ごま油	809	35.2	20.5	2.8
9	木			シナモン トースト	チーズオムレツのトマトソース アスパラの米粉シチュー カリカリじゃこサラダ	卵 鶏肉	牛乳 チーズ ちりめん	トマト アスパラガス 人参	玉ねぎ にんにく 大根 キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 じゃが芋 米粉	マーガリン サラダ油 生クリーム 白ごま	850	32.9	30.1	3.6
10	金			市内大会のため給食なし											
13	月			ガバオ ライス	鶏肉の香草焼き 豆腐とキャベツのアジアンスープ	豚肉 大豆 鶏肉 ひよこ豆 うずらの卵 豆腐	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 人参 バジル パセリ	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ わけぎ	米 パン粉	サラダ油 ラー油	808	39.3	27.3	2.9
14	火			ご飯	豚の蒲焼き 磯香和え 流山産青ネギのかきたま汁	いわし かまぼこ 鶏肉 なたとう 豆腐 卵	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 人参 わけぎ	もやし 生姜 えのき 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油	803	36.0	24.7	3.3
16	木			フィッシュ サンド	アーモンドサラダ ミネストローネ はちみつレモンゼリー	ホキ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく	コッパパン バスタ じゃが芋	サラダ油 アーモンド	856	30.6	22.0	3.7
17	金			枝豆入り ひじきご飯	焼きししゃも 肉じゃが 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき ししゃも わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	枝豆 玉ねぎ こんにゃく えのき 長ネギ	米 砂糖 じゃが芋	白ごま サラダ油	852	35.5	24.5	3.8
20	月			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 キャベツ きゅうり コーン みかん バイン 黄桃	米 じゃが芋 小麦粉 小麦粉	サラダ油 バター 白ごま ごま油	858	23.2	25.1	3.5
21	火			梅わかめ ご飯	白身魚の味噌マヨネーズ焼き 小松菜のからし和え 豚汁	たら かまぼこ 豚肉 味噌	牛乳 わかめ チーズ	小松菜 人参	梅 玉ねぎ もやし キャベツ 大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう	米 じゃが芋	白ごま サラダ油 マヨネーズ (解未使用)	805	35.0	24.5	4.0
22	水			ご飯	鶏肉とごぼうの甘辛揚げ ピリ辛ポテト つみれ汁	鶏肉 ベーコン つみれ 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜 パセリ	ごぼう にんにく 大根 長ねぎ	米 砂糖 米粉 じゃが芋	サラダ油	847	33.9	23.4	3.7
23	木			期末テストのため給食なし											
24	金			期末テストのため給食なし											
27	月			マーボー 茄子丼	トマトと卵のワンタンスープ 甘夏と杏仁豆腐のフルーツ和え	豚肉 大豆 鶏肉 卵	牛乳 杏仁豆腐	人参 たら トマト	茄子 生姜 にんにく 長ネギ 葱 甘夏 黄桃	米 ワンタン皮 砂糖 米粉	サラダ油 ごま油	917	31.4	28.5	3.4
28	火			冷やしきつね うどん	大根と厚揚げの旨煮 手作りチョコクロワッサン	油揚げ 厚揚げ 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん	きゅうり 生姜 大根	うどん 小麦粉 チョコレート 砂糖		805	29.8	36.9	2.8
29	水			ご飯	鶏肉の生姜焼き 豚肉と切干し大根の炒め煮 枝豆の具汁	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 にんにく 切干し大根 しめじ こんにゃく 枝豆 大根 長ネギ	米 砂糖 じゃが芋	白ごま サラダ油	828	32.1	25.7	2.8
30	木			鮭と枝豆の 混ぜご飯	小鉢の南蛮漬け とりごぼう汁 シューアイス	鮭 鶏肉 味噌	牛乳 小鉢	人参	枝豆 長ネギ 大根 ごぼう こんにゃく	米 砂糖 だまこもち シューアイス	白ごま サラダ油	808	33.4	18.7	2.8

... 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、梅雨の季節を乗り切りましょう！



学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.6	2.5
今月の 平均栄養値(%)	100	102	95	128