



# 9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 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		
2	金			エッグ カレーライス	海藻サラダ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 うずらの卵	牛乳 チーズ わかめ 海藻 寒天 ヨーグルト	人参	玉ねぎ 生薑 にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん パイン 黄桃	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター 白ごま ごま油	882	25.9 28.3 3.4
5	月			ピビンバ	もずくの卵スープ 白玉フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 もずく	人参 小松菜	長ねぎ にんにく 切干大根 生薑 もやし えのき みかん パイン 黄桃	米 砂糖 白玉もち	ごま油 白ごま	834	28.4 20.2 3.2
6	火			シュガー トースト	ミネストローネ セルフポテトサラダ チーズ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ にんにく きゅうり	食パン グラニュー糖 じゃが芋 バター	マーガリン マヨネーズ (卵未使用) サラダ油	844	27.0 29.8 3.4
7	水			ご飯 手作りごまふりかけ	ホッケの塩焼き 磯香和え 白玉汁 苺ヨーグルト	豚肉 かまぼこ 鶏肉 かつお節	牛乳 のり もりめん ヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ もやし 大根 長ネギ	米 白玉もち 砂糖	白ごま 黒ごま	808	39.9 17.4 2.4
8	木			冷しきつね うどん	厚揚げと大根の旨煮 チーズドック	豚肉 油揚げ 厚揚げ うずらの卵	牛乳 わかめ チーズ	人参 分庵(わけぎ)	きゅうり 長ネギ 大根 こんにゃく 生薑	うどん 砂糖 小麦粉	白ごま ごま油	854	35.8 38.9 2.6
9	金			枝豆とシラスの 混ぜご飯	ハンバーグ 鶏肉 かまぼこ 豆腐 卵	牛乳 シラス	人参 ほうれん草 小松菜	枝豆 生薑 大根 もやし キャベツ えのき 長ねぎ	米 砂糖	白ごま 練りごま	814	37.0 24.3 3.5	
12	月			ドライカレー ライス	チーズオムレツ イタリアンサラダ	豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ	人参 パセリ ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ 生薑 にんにく 干しぶどう キャベツ きゅうり コーン	米	サラダ油 オリーブオイル	847	32.7 26.7 3.0
13	火			冷やし中華	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 やわらか杏仁豆腐	豚肉 大豆	牛乳 わかめ 杏仁豆腐	人参 かぼちゃ ピーマン	もやし きゅうり にんにく 生薑 みかん パイン 黄桃	中華めん 砂糖	サラダ油 ごま油 カシューナッツ	831	27.8 26.9 3.5
14	水			ご飯	あじフライ キャベツのスタミナガーリックソテー 豚汁(7味入り)	あじ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参	キャベツ もやし コーン にんにく じゃがいも 長ねぎ こんにゃく	米 パン粉 小麦粉 じゃが芋	サラダ油	815	32.7 24.3 3.3
15	木			豚キムチ丼	冬瓜とエビの卵スープ フルーツのライチジュレ和え	豚肉 鶏肉 エビ 豆腐 卵	牛乳	人参 たら 分庵(わけぎ)	玉ねぎ 葱 もやし 豆腐キムチ ほうれん草 長ねぎ みかん パイン 黄桃 ライチ	米 砂糖	サラダ油 ごま油	807	30.2 19.7 2.5
16	金			五穀ひじき ご飯	鶏肉の生姜焼き ジャーマンポテト 沢煮梅 フロゼンヨーグルト	豚肉 ウインナー 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ 生薑 にんにく 大根 ごぼう 葱 えのき 長ネギ	米 あわ キヌア ひえ オートミール じゃが芋 砂糖	金ごま オリーブオイル	853	33.9 22.4 2.2
20	火	<b>体育祭の代休</b>											
21	水			なすのミート スパゲティ	枝豆サラダ 手作りアップルパイ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 枝豆 トマト	なす 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ りんご レモン	スパゲティ 小麦粉 パイ 砂糖	サラダ油 ごま油	893	29.1 38.9 3.2
22	木			秋刀魚 ご飯	きんぴらごぼう 具沢山のすまし汁 プレーンヨーグルト	秋刀魚 豚肉 さつまいも揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう 生薑 しらたき 蓮根 大根 椎茸	米 里芋 ちくわぶ 砂糖	サラダ油 ごま油 白ごま	828	30.4 24.9 2.4
26	月			焼き鮭 ピラフ	ウクレネキ(ウクライナ料理) ポトフ ゴーヤコンテスト 応募メニュー!	鮭 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ピーマン ゴーヤ かぶの葉	玉ねぎ にんにく かぶ 大根 セリ しらぬい(柑橘)	米 餃子の皮 じゃが芋 砂糖	オリーブオイル サラダ油	914	29.2 23.0 3.5
27	火			3年リクエスト給食 マーボー 豆腐丼	鶏肉のガーリックソテー トマトとワタンの卵スープ いちごクレープ	豚肉 豆腐 大豆 鶏肉 卵	牛乳	人参 たら パセリ トマト	長ねぎ 生薑 にんにく 葱 パプリカ 葱	米 ワタンの皮 米粉	サラダ油 ごま油	908	39.9 32.5 3.7
28	水			ご飯 手作りふりかけ	揚げ茄子と厚揚げの酢醤油かけ けんちん汁 冷凍みかん	豚肉 厚揚げ 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 のり ちりめんじゃこ	人参 ピーマン 赤ピーマン 小松菜	なす 生薑 にんにく 大根 ごぼう こんにゃく 長ネギ みかん	米 里芋	サラダ油 白ごま	847	32.5 27.9 1.8
29	木			栗おこわ	肉じゃが 石狩汁 プレーンヨーグルト	豚肉 鮭 豆腐 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しらたき 大根 こんにゃく 長ネギ	うるち米 もち米 じゃが芋 砂糖	黒 栗ごま サラダ油 バター	853	33.4 21.6 3.7
30	金			揚げ大豆 ご飯	鯛の味噌煮 アーモンド和え 手作り肉団子汁	大豆 鯛 味噌 豚肉 豆腐	牛乳 あおさ	ほうれん草 人参 小松菜	長ねぎ 生薑 キャベツ もやし 大根 白菜	米 砂糖	サラダ油 アーモンド	880	41.4 28.4 3.5

... 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。

## 『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう!

二学期がスタートしました!夏休みはのんびりできましたか?

気持ちを切り替えて、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に登校しましょう!

**ゴーヤコンテスト 応募メニュー!**

流山市ゴーヤコンテストに中島先生が応募しました!  
中島先生が考えたゴーヤ料理を動画で味わえます!  
中島先生より一言!『ウクライナについて様々な  
視点から知ってほしい!』という言葉を込めて、ウク  
ライナの郷土料理「ウクレネキ」とゴーヤを使っ  
たメニューを考案しました!栄養たっぷりウクライ  
ナの餃子も味わって食べてほしいです!

学校給食 摂取基準値	830
今日の 平均栄養価(%)	102%

**3年リクエスト給食**

9月27日(水)の給食は、3年生が考えたリクエスト給食です!  
盛りだくさんのメニューでとても美味しく食べてほしいから、豚肉パ  
ウタンみんで食べてほしいです!

たんぱく質(g)	32.0
脂質(g)	27.3
食塩相当量(g)	2.5
	101%
	96%
	120%