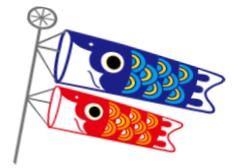




5月予定献立表



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・葉物	穀類・いも・砂糖	油脂		たんぱく質(g)	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				
2	月			ドライカレー	ミネストローネ 白玉フルーツポンチ	豚肉 大豆 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ 生姜 にんにく マッシュルーム 千し豆腐 黄桃 みかん パイナップル	米 パスタ じゃが芋 白玉もち 砂糖	サラダ油	886	32.3	21.2
6	金			ピザトースト	かぶの米粉スープ イタリアンサラダ 青梅ゼリー	ベーコン 鶏肉 イカ 白花生	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ピーマン 赤ピーマン かぶの葉	玉ねぎ かぶ マッシュルーム 白菜 キャベツ きゅうり 青梅	食パン 米粉	サラダ油 生クリーム オリーブオイル	844	35.2	27.6
9	月			中華丼	肉団子の中華スープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 エビ イカ うずら卵 ミートボール 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 もやし 長ネギ 菊 にんにく 生姜 みかん パイナップル 黄桃 梅	米 春雨	ごま油	820	31.7	21.6
10	火			あさり御飯	肉じゃが ゆばのすまし汁	あさり 油揚げ 豚肉 ゆば 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	わけぎ 人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しらたき たけのこ 長ネギ	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	804	30.8	19.9
11	水			ご飯	初釜のおろし揚げ 磯香和え 豆腐だんご汁 韓国風焼きのり	かつお かまぼこ 豆腐 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	大根 もやし 生姜 白菜 長ネギ	米 白玉粉 小麦粉	サラダ油	813	37.1	21.4
12	木			ジャージャー麺	シーフードサラダ チーズドック	豚肉 大豆 イカ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ 生姜 長ネギ にんにく キャベツ きゅうり レモン	中華めん 砂糖 小麦粉	サラダ油 オリーブオイル	839	31.6	34.3
13	金			きざみ穴子めし	豚肉と切干し大根の炒め煮 若竹汁 とろける抹茶プリン	穴子 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ プリン	人参 さやいんげん	切干し大根 しめじ 菊 にんにく 生姜 えのき 白滝	米 砂糖	サラダ油 白ごま	825	31.5	22.7
16	月			ポークカレー ライス	海藻サラダ アセロラゼリー	豚肉	牛乳 チーズ わかめ 海藻	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ レモン きゅうり コーン アセロラ	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター 白ごま	945	23.1	30.6
17	火			ミルクパン	鶏肉の風味焼き ジャーマンポテト 春キャベツと卵のスープ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ しめじ	ミルクパン パン粉 じゃが芋	生クリーム バター オリーブオイル	849	33.8	33.1
18	水			ご飯	イカのかりん糖がらめ アーモンド和え とりごぼう汁	イカ 鶏肉 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ もやし 大根 長ネギ ごぼう こんにゃく	米 砂糖 だまこもち	サラダ油 アーモンド	811	33.3	18.9
19	木			グリーンピース ご飯	アジフライ キキャベツ けんちん汁	アジ 鶏肉 豆腐	牛乳	グリーンピース 人参 小松菜	キャベツ 長ネギ ごぼう こんにゃく	米 パン粉 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 ごま油	814	33.7	22.4
20	金			炙り鍋ご飯	大根と豚ばら肉の旨煮 すまし汁	イワシ 豚肉 うずらの卵 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	生姜 大根 こんにゃく えのき 長ネギ	米 砂糖 焼き麩		827	34.1	29.6
23	月			ピリ辛ガーリック チャーハン	チンジャオロース 坦々春雨スープ ヨーグルト	鶏肉 なると 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 わけぎ ピーマン	長ネギ 菊 にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ 白菜 えのき	米 春雨	サラダ油 ごま油 白ごま	815	29.8	24.6
24	火			梅ちりめんご飯	厚焼き卵の生姜餡かけ ひじきの炒り煮 白玉汁	卵 ひじき 鶏肉 かまぼこ	牛乳 ちりめん ひじき	人参 ピーマン 小松菜	梅 生姜 にんにく 白滝 しめじ 長ネギ	米 白玉もち	白ごま オリーブオイル	814	34.0	21.3
25	水			ご飯	手作りコロッケ さやいんげんのごまあえ なめこの味噌汁	豚肉 油揚げ サバ 味噌 豆腐 かまぼこ 卵	牛乳 わかめ	さやいんげん 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし なめこ 大根 長ネギ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 白ごま	886	29.9	26.0
26	木			ソース焼きそば	いぶりがっこ入りポテトサラダ はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳 青のり	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	中華めん じゃが芋 砂糖	サラダ油 マヨネーズ (卵不使用)	802	23.6	29.7
27	金			山菜おこわ	鯖の味噌煮 かきたま汁	鶏肉 油揚げ サバ 味噌 豆腐 かまぼこ 卵	牛乳	小松菜	わらび ごぼう しめじ えのき 長ネギ 生姜	もち米 うるち米 砂糖		823	41.5	24.5
30	月			ジャンバラヤ	鯛のみりんマスタード焼き ポトフ	鶏肉 ウィンナー ひよこ豆 カレイ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン トマト かぶの葉	玉ねぎ コーン かぶ セロリ	米 じゃが芋	オリーブオイル 生クリーム	823	35.1	24.7
31	火			鶏ごぼうごはん	白身魚の香味揚げ キムチ入り豚汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ ほき 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参	ごぼう 椎茸 長ネギ 大根 こんにゃく 白菜キムチ	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油 白ごま	813	34.4	22.9

... 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。

さわやかで過ごしやすい季節になってきました。
給食をもりもり食べて、健康で丈夫な体づくりを
心がけましょう！

学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.3
今月の 平均栄養価 (%)	100	101	91
		124	

