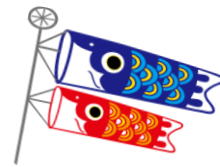




5月予定献立表



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・果物	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 なたと 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	鰯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	