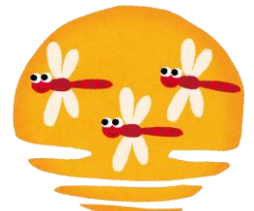




10月予定献立表



令和5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		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			中華丼	冬瓜の生姜スープ 大学芋	豚肉 エビ イカ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 前 白菜 木耳 生姜 にんにく 冬瓜 長ネギ	米 春雨 さつまい 砂糖 水あめ	ごま油 サラダ油 黒ごま	846	31.5	24.9
3	火			ピザトースト	芋もち入りクリームシチュー シーフードサラダ ヨーグルト	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 エビ イカ	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	食パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター オリーブオイル	870	36.0	29.4
4	水			ご飯	鯖の柚子こしょう南蛮漬け 炒り鶏 さつまい	鯖 鶏肉 竹輪 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	玉ねぎ コーン キャベツ もやし きゅうり	玉ねぎ ごぼう こんにゃく しめじ 大根 長ねぎ	米 里芋 さつまい 砂糖	サラダ油 ごま油	876	35.4	25.9
5	木			梅わかめご飯	戻り麩のおろし揚げ 具沢山のすまし汁 極早生みかん	かつお	牛乳 わかめ	人参 小松菜	梅干し 生姜 大根 蓮根 ごぼう 椎茸 みかん	米 里芋 ちくわぶ	白ごま サラダ油	801	31.7	19.6
6	金			秋の吹寄せ おこわ	豚肉と切干し大根の炒め煮 手作り肉団子汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 舞茸 しめじ 長ねぎ 切干し大根 大根 白菜	もち米 うるち米 砂糖	くり 白ごま サラダ油	803	31.0	23.2
10	火			サフランライス エビ、ホワイト ソースかけ	ごまだレサラダ 手作りグレープゼリー	鶏肉 エビ 豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり ぶどう	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター 白ごま ごま油	818	26.3	24.5
11	水			ご飯 小袋ふりかけ	手作りコロッケ キャベツのガーリックソテー 大根と油揚げの味噌汁	豚肉 ベーコン 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし コーン にんにく 大根 長ネギ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 春雨	サラダ油	873	28.3	24.4
12	木			五目旨煮麺	厚揚げの辛味噌炒め 杏仁豆腐	豚肉 イカ エビ 鶏肉 厚揚げ うずらの卵	牛乳 杏仁豆腐	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 白菜 木耳 生姜 にんにく みかん パイン 黄桃	中華めん 砂糖	サラダ油	832	33.6	35.1
13	金			ひじきご飯	ハタハタの唐揚げ ごま和え きのこけんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき ハタハタ	人参 さやいんげん ほうれん草	もやし キャベツ 大根 しめじ えのき こんにゃく 長ネギ	米 砂糖 里芋	白ごま 練りごま サラダ油 ごま油	803	30.4	26.3
16	月			ドライカレー	アーモンドサラダ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 ピーマン	玉ねぎ エリンギ しめじ レーズン マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン みかん パイン 黄桃 栗	米 砂糖	サラダ油 アーモンド	826	28.1	23.7
17	火			焼きうどん	厚揚げと大根の旨煮 さつまい入りマラーカオ	豚肉 ベーコン イカ 鶏肉 厚揚げ 麩節 うずらの卵	牛乳	人参 ピーマン さやいんげん	玉ねぎ キャベツ 椎茸 キムチ 大根 こんにゃく 生姜	うどん 小麦粉 さつまい 黒砂糖	サラダ油 ごま油	804	32.8	31.6
18	水			ご飯	鶏の唐揚げ 舞茸のきんぴら キャベツの味噌汁	鶏肉 豚肉 さつまい揚げ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参	生姜 にんにく ごぼう 舞茸 こんにゃく えのき キャベツ 長ネギ	米 砂糖	サラダ油 白ごま	815	33.4	26.1
19	木			かやくおこわ	鯖のみりんマスタード焼き 磯香和え 白玉汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 油揚げ たら かまぼこ	牛乳 のり	人参 小松菜	ごぼう 椎茸 しらたき もやし キャベツ 長ネギ	もち米 うるち米 砂糖 白玉もち	生クリーム	835	36.0	15.3
20	金			さつまいご飯	秋刀魚の塩焼き のっぺい汁 ヨーグルト	秋刀魚 豆腐 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく	米 さつまい 里芋	黒ごま	804	29.3	22.9
24	火			きな粉揚げパン	ワンタンスープ 切干し大根、ポテトサラダ チーズ	きな粉 豚肉 なた	牛乳 チーズ	人参 小松菜	椎茸 長ネギ もやし 玉ねぎ 切干し大根	コッパパン 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	サラダ油 ごま油 マヨネーズ (卵未使用)	859	29.8	31.8
25	水			ご飯 手作りふりかけ	鯖の味噌煮 からし和え きりたんぽ汁	鯖 味噌 かまぼこ 鶏肉 鰾ぶし	牛乳 ちりめん	人参 小松菜	生姜 長ねぎ もやし えのき ごぼう こんにゃく 舞茸 せり	米 砂糖 きりたんぽ (うるち米)	白ごま	820	39.0	18.9
26	木			鶏肉ときのこの 和風スパゲティ	ツナサラダ 手作りマドレーヌ	鶏肉 ツナ 卵	牛乳 のり	人参 分葱	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 コーン	スパゲティ 小麦粉 砂糖	サラダ油 オリーブオイル バター	820	29.0	29.9
27	金			じゃこ茶飯	おでん おかか和え 抹茶のプマンジェ	竹輪 さつまい うずら卵 鰾田子 はんぺん 揚げボール 麩節	牛乳 ちりめん 昆布	人参 小松菜 抹茶	大根 こんにゃく しらたき もやし キャベツ	米 じゃが芋 ちくわぶ 砂糖	生クリーム	803	32.1	19.0
28	土			エッグ カレーライス	海藻サラダ 白玉フルーツポンチ	豚肉 うずらの卵	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 きゅうり コーン みかん パイン 黄桃 レモン	米 じゃが芋 小麦粉 白玉もち 砂糖	サラダ油 バター ごま油 白ごま	930	26.4	28.7
31	火			きのこピラフ	ポークビーンズ 手作りパンブキンマフィン	ベーコン 豚肉 白いんげん豆 卵	牛乳	人参 パセリ トマト かぼちゃ	玉ねぎ しめじ 舞茸 マッシュルーム セロリ	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	オリーブオイル バター	885	26.9	28.5

... 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。

「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、さつまいや里芋、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	32.0	27.3
今月の 平均栄養値 (%)	100	97	97
		124	