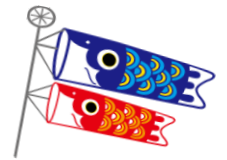




5月予定献立表



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		エネルギー	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				たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	月			ハヤシライス	コーンサラダ 白玉フルーツポンチ	豚肉	牛乳 わかめ	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん 黄桃 パイン レモン	米 ジャガイモ 小麦粉 白玉もち 砂糖	サラダ油 ごま油	885	22.2	20.8	
2	火			鯉めし	大根と鶏肉の照り煮 沢煮焼 西尾の抹茶プリン	かつお 鶏肉 厚揚げ 大豆 うずらの卵 豚肉 油揚げ	牛乳 プリン	人参 さやいんげん 小松菜 抹茶	大根 生姜 こんにゃく ごぼう 菊 えのき 長ネギ	米 砂糖	ごま油	832	36.7	26.2	
8	月			マーボー丼	ワントンスープ 豆乳ゼリーのフルーツ和え	豚肉 豆腐 大豆 豆乳	牛乳	人参 いら 小松菜	長ねぎ 菊 にんにく 生姜 もやし しいたけ 白菜 みかん パイン 黄桃	米 アンパン皮 砂糖	サラダ油 ごま油	877	31.0	24.0	
9	火			あさりご飯	肉じゃが 焼き鮭と卵のすまし汁	あさり 油揚げ 豚肉 鮭 卵	牛乳	人参 分葱 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しらたき 長ネギ 大根	米 ジャガイモ 砂糖	サラダ油	815	30.8	22.6	
10	水			ご飯	竹輪の磯辺揚げ(2本) 豚肉と切干し大根の炒め煮 新じゃがの味噌汁	竹輪 豚肉 味噌	牛乳 青のり わかめ	人参 さやいんげん 絹さや	にんにく 切干し大根 舞茸 しらたき 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 白ごま	848	29.6	22.2	
11	木			中華おこわ	鯉のおろし揚げ 豆腐とキャベツのアジアンスープ たまごプリン	鶏肉 かつお 豚肉 豆腐 うずらの卵	牛乳 プリン	人参 山菜 分葱	大豆もやし 生姜 大根 キャベツ 玉ねぎ えのき にんにく	もち米 うるち米 砂糖	サラダ油 ごま油	824	38.8	26.7	
12	金			かやくご飯	チキン味噌カツ いんげんのごま和え なめこの味噌汁	鶏肉 味噌 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 椎茸 しらたき もやし キャベツ なめこ 長ネギ	もち米 うるち米 小麦粉 パン粉	サラダ油 白ごま ねりごま	824	33.4	28.7	
15	月			チキンカレー ライス	アーモンドサラダ フルーツのヨーグルト和え	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく 生姜 コーン みかん パイン 黄桃 寒天	米 ジャガイモ 小麦粉	バター サラダ油 アーモンド オリーブオイル	899	25.4	28.1	
16	火			ジャージャー麺	シーフードサラダ 手作り抹茶マフィン	豚肉 大豆 イカ 卵 小豆	牛乳	人参 ピーマン 抹茶	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 米粉	サラダ油 オリーブオイル バター	853	30.8	31.4	
17	水			ご飯 よかおふりかけ	手作りポテトコロッケ 三色ソテー 具沢山のすまし汁	豚肉 大豆 白花生 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ もやし にんにく 大根 蓮根 キャベツ ごぼう 椎茸	米 ジャガイモ 小麦粉 パン粉 春雨 ちくわぶ	サラダ油 オリーブオイル ごま油	880	29.3	21.7	
18	木			きざみ穴子めし	豚肉と根菜の黒酢炒め 若竹汁 ヨーグルト	穴子 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ 蓮根 えのき	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油	886	32.3	23.6	
19	金			グリーンピースご飯	揚げ鱈の野菜あんかけ けんちん汁 手作り苺ミルクプリン	アジ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 みつば 小松菜	グリーンピース ごぼう 長ねぎ こんにゃく 寒天	米 ジャガイモ 砂糖	サラダ油 ごま油 生クリーム	813	32.9	24.1	
22	月			ジャンバラヤ	ポトフ カレーのみりんマスタード焼き アセロラゼリー	豚肉 ひよこ豆 ウィンナー カレー	牛乳	人参 ピーマン かぶの葉	玉ねぎ にんにく かぶ ホールコーン セロリ アセロラ	米 ジャガイモ 砂糖	オリーブオイル 生クリーム	874	35.2	24.9	
23	火			チーズ ハンバーガー	ポテトチャウダー カリカリじゃこの大根サラダ	豚肉 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター 生クリーム ごま油 白ごま	894	37.4	37.5	
24	水			ご飯 手作りひじきふりかけ	鶏肉の生姜焼き アスパラのバターソテー 絹さやの味噌汁	鶏肉 ベーコン 豆腐 味噌 油揚げ ひじき	牛乳 ちりめん	アスパラガス 人参 絹さや	生姜 にんにく キャベツ もやし コーン 玉ねぎ 赤しそ	米 ジャガイモ 砂糖	オリーブオイル バター 白ごま	812	35.3	24.1	
25	木			ポロネーゼ	イタリヤンサラダ 手作りチョコクロワッサン	豚肉 大豆 イカ	牛乳 チーズ	人参 トマト ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり	スバゲティ 小麦粉 チョコ	サラダ油 オリーブオイル バター	872	35.1	36.5	
26	金			焼き鮭ご飯	大根と鶏肉の春雨煮 豆腐とわかめの味噌汁 手作りみかんゼリー	鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 大根 えのき 長ネギ みかん 寒天	米 砂糖 春雨		803	33.0	20.7	
29	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 分葱 青ピーマン	長ねぎ にんにく 菊 もやし 玉ねぎ 生姜 白菜 えのき	米 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油 ラー油 白すりごま	810	29.7	24.6	
30	火			煮込みうどん	エビ入りかき揚げ 厚揚げと大根の旨煮 冷凍みかん	豚肉 油揚げ なたと エビ 厚揚げ うずらの卵	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	長ねぎ えのき 玉ねぎ 大根 こんにゃく 生姜 みかん	うどん 小麦粉 砂糖	サラダ油	801	37.0	34.2	
31	水			ご飯 韓国風焼きのり	鮭のチーズクリームソース からし和え ごま仕立ての味噌汁	鮭 かまぼこ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 チーズ 海苔	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ もやし マッシュルーム えのき 大根 ごぼう こんにゃく 長ネギ	米 ジャガイモ 小麦粉	サラダ油 白すりごま	804	39.5	22.7	

... 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 (%)	101	102	95
		2.5	120

