



6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)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
				主食	主菜・副菜	卵・魚・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					
						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					
1	木			ドライカレー	ツナサラダ フルーツのライチジュレ和え	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ 干しぶどう マッシュルーム にんにく 生姜 キャベツ きゅうり コーン みかん 黄桃 パイン ライチ	米 砂糖	サラダ油 オリーブオイル	876	29.9	23.4	2.7	
2	金			イカバター 醤油ご飯	鶏肉の香草焼き ジャーマンポテト 大根と油揚げの味噌汁	イカ 鶏肉 ベーコン 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	分葱 パセリ 人参 ビーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく 大根 長ねぎ	米 じゃが芋	バター オリーブオイル	819	34.9	22.9	3.9	
5	月			キムチ チャーハン	揚げ餃子 春雨スープ 甘夏と豆乳デザート和え	豚肉 鶏肉 うずら卵 なると 豆乳	牛乳 わかめ	人参 小松菜	長ねぎ キムチ にんにく 椎茸 甘夏 黄桃	米 砂糖 春雨	ごま油 サラダ油	838	25.3	24.4	3.1	
6	火			枝豆入り ひじきご飯	じゃが芋のそぼろ煮 白玉汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ うずらの卵 かまぼこ	牛乳 ひじき	枝豆 人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 生姜 こんにやく 長ネギ	米 砂糖 じゃが芋 白玉もち	サラダ油	848	33.9	23.2	3.1	
7	水			ご飯 手作りごまふりかけ	イカのかりん糖揚げ さやいんげんのごま和え 鯛だんご汁	イカ 鯛 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	さやいんげん 人参	キャベツ もやし 大根 生姜 ごぼう 長ネギ	米 砂糖	サラダ油 白ごま	829	38.8	23.6	3.9	
8	木			シナモン トースト	水ぎょうざ ツナポテトサラダ チーズ	豚肉 鶏肉 なると ツナ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ 長ネギ 椎茸 生姜 もやし きゅうり	食パン グラニュー糖 餃子皮 じゃが芋	マーガリン ごま油 マヨネーズ (卵未使用)	883	29.8	31.7	3.9	
9	金			梅わかめ ご飯	ホッケフライ キャベツのガーリックソテー かきたま汁	ホッケ 鶏肉 ベーコン かまぼこ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	梅 キャベツ えのき	米 パン粉 小麦粉 春雨	サラダ油 白ごま	812	36.4	24.5	3.3	
12	月			エッグカレー ライス	海藻サラダ フルーツの苺ヨーグルト和え	鶏肉 うずらの卵	牛乳 チーズ わかめ 海藻 ヨーグルト	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく コーン キャベツ きゅうり みかん パイン 黄桃 苺 梨	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター サラダ油 ごま油 白ごま	891	24.6	26.6	3.7	
13	火			鯛の蒲焼き丼	ネギすきじゃが 豆腐とわかめの味噌汁	鯛 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	長ねぎ 生姜 白滝 えのき	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油	861	34.4	27.6	3.3	
14	水			ご飯 手作りじゃこふりかけ	さばの味噌煮 磯香和え 手作り肉団子汁	さば 味噌 かまぼこ 鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 ちりめん	人参 小松菜	長ねぎ 生姜 もやし 大根 こんにやく	米 砂糖	白ごま	826	42.3	22.6	3.8	
16	金			切干し大根の ピビンバ	トマトワンタン入り卵スープ 手作り杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草 トマト	長ねぎ 生姜 切干し大根 にんにく もやし 長ねぎ 寒天	米 砂糖 ワンタン皮	白ごま ごま油	831	31.2	23.0	3.3	
19	月			マーボー 茄子丼	ピリ辛わかめスープ 白玉フルーツポンチ	豚肉 大豆 鶏肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	人参 にら	茄子 生姜 にんにく 長ネギ 筍 大根	米 米粉	サラダ油 ごま油	821	29.8	23.4	3.9	
20	火			ホットドッグ	アスパラガスのサラダ ミネストローネ 手作りバイナッブルゼリー	ウィンナー 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	人参 アスパラガス パセリ	キャベツ コーン きゅうり レモン 玉ねぎ にんにく バイナッブル 寒天	パン パスタ じゃが芋 砂糖	オリーブオイル サラダ油	803	29.3	26.4	3.8	
21	水			ご飯	豆腐ハンバーグのおろし添え ピリ辛ポテト 沢煮桃 ゆて空豆	豆腐 豚肉 ベーコン 油揚げ	牛乳	パセリ 人参 小松菜	大根 にんにく ごぼう 筍 えのき 長ネギ 空豆	米 じゃが芋	オリーブオイル	803	33.4	17.8	1.9	
22	木			期末テストのため 給食なし												
23	金			期末テストのため 給食なし												
26	月			ガパオライス	鶏の唐揚げ 豆腐のアジアンスープ	豚肉 ひよこ豆 鶏肉 豆腐 うずらの卵	牛乳	人参 ビーマン 赤ビーマン 分葱 小松菜	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ	米 米粉	ラー油 サラダ油	881	38.9	30.9	3.1	
27	火			冷やし きつねうどん	豚バラとじゃが芋の旨煮 手作りブルーベリーマフィン	油揚げ 豚肉 卵	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	きゅうり 生姜 白滝 ブルーベリー	うどん 砂糖 じゃが芋 小麦粉 米粉	バター	834	27.0	34.9	2.2	
28	水			ご飯	鯉の南蛮漬け ごま和え 二色だんご汁 はちみつレモンゼリー	鯉 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	長ねぎ もやし キャベツ 大根 生姜	米 砂糖 白玉粉	サラダ油 白ごま ねりごま	896	31.8	21.8	2.1	
29	木			茄子のミート スパゲティ	イタリアンサラダ 手作りピーチパイ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 ビーマン 赤ビーマン	玉ねぎ 茄子 マッシュルーム キャベツ レモン きゅうり にんにく 黄桃	スパゲティ 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター オリーブオイル	864	26.8	38.2	3.1	
30	金			防災メニュー アルファ化米 わかめご飯	さば唐揚げおろし煮 豚汁 冷凍みかん	さば 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参	大根 長ネギ こんにやく ごぼう 冷凍みかん	アルファ化米 じゃが芋	サラダ油	859	33.4	24.0	3.3	
												学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.6	2.5
												今月の 平均栄養価(%)	101	100	94	128

... 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。

梅雨の季節です。衛生面に気をつけよう！

梅雨の時期は、ジメジメした日が多くなります。気温や湿度も上がり、疲れやすくなります。

食事をする事で、疲れを吹き飛ばして、梅雨の時期を乗り切りましょう！

