



6月予定献立表



令和6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	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 (mg)	食糧相当量 (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				
3	月			チキン カレーライス	中華サラダ フルーツのヨーグルト和え	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト 寒天	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ もやし きゅうり みかん バイン 黄桃	米 じゃが芋 小麦粉 春雨 砂糖	サラダ油 バター ごま油 ラー油	885	25.5	
4	火			シナモン トースト	チーズオムレツ チリコンカン ブイヤベース	豚肉 ひよこ豆大豆 金時豆 卵 鶏肉 イカ たら	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ さやいんげん	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	食パン 砂糖 じゃが芋	マーガリン オリーブオイル サラダ油	832	34.2	
5	水			ご飯 韓国風焼きのり	イカの甘辛揚げ いんげんのごま和え 手作り鯛団子汁	イカ いわし 豆腐 味噌	牛乳 千葉県産のり	さやいんげん 人参 分葱	キャベツ もやし 生姜 長ねぎ 大根 白菜 ごぼう	米 砂糖 米粉	サラダ油 白りごま 練りごま	802	35.0	
6	木			枝豆入り ひじきご飯	大根と豚バラ肉の煮物 白玉汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 うずら卵 かまぼこ	牛乳 ひじき ししゃも	人参 枝豆 さやいんげん 小松菜	大根 こんにやく 長ねぎ	米 砂糖 白玉もち		814	32.4	
7	金			かやくご飯	竹輪の磯辺揚げ 焼き茄子の味噌汁 おかか和え ゆで空豆	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 かつお節 豆腐 味噌	牛乳 青のり わかめ	人参 小松菜 空豆	ごぼう 椎茸 白滝 もやし キャベツ 茄子 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 小麦粉	サラダ油	804	34.1	
10	月			梅ちりめんピラフ	あじフライ ツナサラダ 和風ポトフ	あじ ツナ 豚肉	牛乳 ちりめん	人参 かぶの葉	梅干し 玉ねぎ キャベツ きゅうり かぶ セロリ コーン	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	バター サラダ油	836	35.2	
11	火			五穀ひじきご飯	揚げ茄子の酢醤油かけ もずくのかきたま汁	豚肉 厚揚げ 鶏肉 かまぼこ 豆腐 卵	牛乳 ひじき もずく	人参 ビーマン 赤ビーマン 小松菜	茄子 生姜 にんにく えのき 長ねぎ ゆず	米 米粉	金ごま サラダ油	875	37.0	
12	水			ご飯	鶏肉の香草焼き 大根と油揚げの味噌汁 ピリ辛ポテト ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ ヨーグルト	パセリ 小松菜	にんにく 大根 長ネギ	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	820	35.0	
13	木			茄子とツナの トマトスパゲティ	しゃぶしゃぶサラダ レモン香るマフィン	ベーコン ツナ 豚肉 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ なす にんにく マッシュルーム もやし きゅうり	スパゲティ 米粉 砂糖	サラダ油 オリーブオイル バター	876	29.2	
14	金			鯛の蒲焼き丼	切干し大根の炒め煮 豚汁 千葉県産牛乳プリン	いわし 豚肉 味噌	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 にんにく 切干し大根 しめじ 白滝 大根 長ねぎ ごぼう こんにやく	米 砂糖 じゃが芋	白りごま サラダ油	869	31.1	
17	月			キムチチャーハン	揚げチーズ 豚肉と梅干しのスープ	豚肉 なたと 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	人参	長ねぎ 白菜 キャベツ 長ねぎ 梅干し	米 春巻きの皮 小麦粉 じゃが芋	ごま油 サラダ油	859	27.5	
18	火			梅わかめご飯	さんが焼きおろポン添え 磯香和え 沢煮桃 手作り抹茶プリン	いわし 鶏肉 卵 味噌 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ のり	小松菜 人参 抹茶	梅干し もやし キャベツ 長ねぎ 大根 ごぼう 筍 えのき	米 パン粉 砂糖		822	34.8	
19	水			ご飯	鯖の味噌煮 揚げじゃがのきんぴら 南瓜の豆腐だんご汁	さば 味噌 豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	人参	長ねぎ 生姜 ごぼう かぼちゃ こんにやく 大根	米 砂糖 じゃが芋 白玉粉	白りごま サラダ油	889	35.7	
20	木			フィッシュサンド 小袋タルタルソース	ミネストローネ キキャベツ 白玉フルーツポンチ	ホキ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ にんにく 玉ねぎ みかん バイン 黄桃 レモン	パン パン粉 小麦粉 パスタ じゃが芋 白玉もち 砂糖	サラダ油 タルタルソース	883	30.6	
21	金			給食なし										
24	月			マーボー茄子丼	オクラとトマトのふわたまスープ 冷凍みかん	豚肉 大豆 鶏肉 卵 テンメンジャン(豆腐味噌)	牛乳	人参 なら トマト オクラ	茄子 生姜 にんにく 長ねぎ 筍 玉ねぎ みかん	米 米粉	サラダ油 ごま油	815	30.4	
25	火			期末テストのため給食なし										
26	水			期末テストのため給食なし										
27	木			冷やしきつね うどん	揚げじゃが芋の辛味噌炒め 手作りブルーベリーパイ	油揚げ 豚肉 味噌 卵	牛乳	人参 さやいんげん	きゅうり 長ねぎ 玉ねぎ にんにく こんにやく ブルーベリー	うどん 砂糖 じゃが芋 米粉 小麦粉	サラダ油 バター	836	27.1	
28	金			鮭と枝豆の 混ぜご飯	豚肉と南瓜のガーリック炒め ピリ辛豆乳の味噌汁	豚肉 鮭 たら 豆腐 油揚げ 味噌 豆乳	牛乳	かぼちゃ 人参 枝豆	玉ねぎ 生姜 にんにく しめじ キャベツ 長ねぎ えのき	米	サラダ油	803	35.1	
												学校給食 摂取基準値	830	32.0
													450	27.6
												今月の 平均栄養価 (%)	101	100
													93	96

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。食事をすることで、疲れを吹き飛ばして、梅雨の時季を乗り切りましょう！

