



流山市立おおぐろの森中学校

| 日                                  | 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<br>卵・豆・豆製品                         | 牛乳・小魚<br>乳製品・海藻              | 緑黄色野菜                          | その他の<br>野菜 果物                             | 穀類・いも<br>砂糖                   | 油脂                                      | カルシウム<br>(mg) | 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                    |   |               |          |
| 3                                  | 月  |               |    | 梅わかめご飯             | 鯛のけんちん照り焼き<br>キャベツとちくわの海苔和え<br>すまし汁 福豆       | いわし ちくわ<br>鶏肉 かまぼこ<br>豆腐 大豆            | 牛乳<br>味付けのり<br>わかめ           | 人参<br>ほうれん草                    | 梅干し しめじ<br>生姜 キャベツ<br>もやし えのき<br>長ねぎ      | 米<br>砂糖                       | サラダ油                                    | 803           | 36.7     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   | 410           | 18.6     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   |               | 2.7      |
| 4                                  | 火  |               |    | 五目旨煮麺              | 鶏肉とカシューナッツ揚げ煮<br>アセロラゼリー                     | 豚肉 エビ<br>イカ 鶏肉<br>大豆                   | 牛乳                           | 人参<br>ピーマン                     | にんにく 生姜<br>玉ねぎ 白菜<br>長ねぎ<br>木耳 アセロラ       | 中華めん<br>さつま芋 砂糖               | サラダ油<br>カシューナッツ                         | 847           | 37.3     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   | 344           | 30.8     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   |               | 2.8      |
| 5                                  | 水  |               |    | ご飯                 | 鶏肉の生姜焼き<br>チンジャオロース<br>粕汁                    | 鶏肉 豚肉<br>鮭 豆腐<br>味噌                    | 牛乳                           | 人参<br>ピーマン                     | 生姜 筍<br>もやし 玉ねぎ<br>にんにく 大根<br>長ねぎ こんにゃく   | 米<br>里芋<br>こぼれ梅<br>(みりん粕)     | ごま油                                     | 802           | 36.5     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   | 362           | 21.1     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   |               | 3.1      |
| 6                                  | 木  |               |    | ガーリックトースト          | チーズオムレツ コーンサラダ<br>さつま芋の米粉シチュー<br>フルーツミックスゼリー | 卵 鶏肉<br>イカ 鶏肉<br>チーズ                   | 牛乳<br>わかめ<br>チーズ             | 人参 パセリ<br>小松菜                  | キャベツ きゅうり<br>コーン 玉ねぎ<br>白菜                | 食パン<br>さつま芋<br>米粉 砂糖          | マーガリン<br>サラダ油<br>バター<br>生クリーム           | 863           | 28.1     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   | 484           | 30.7     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   |               | 3.8      |
| 7                                  | 金  |               |    | かやくおこわ             | 赤魚の粒マスタード焼き<br>ピリ辛ポテト<br>大根ともずくの味噌汁          | 鶏肉 油揚げ<br>赤魚 ベーコン<br>豆腐 味噌             | 牛乳<br>もずく                    | 人参<br>さやいんげん<br>小松菜 パセリ        | 椎茸 こんにゃく<br>にんにく 玉ねぎ<br>大根 長ねぎ            | もち米 うるち米<br>砂糖 ジャガ芋           | マヨネーズ<br>(卵未使用)<br>サラダ油                 | 804           | 31.2     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   | 373           | 22.7     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   |               | 3.9      |
| 10                                 | 月  |               |    | ドライカレー             | 和風ポトフ<br>手作りみかんゼリー                           | 豚肉 大豆                                  | 牛乳<br>チーズ<br>寒天              | 人参<br>ピーマン                     | 玉ねぎ にんにく<br>生薑 レーズン<br>大根 セロリ<br>みかん      | 米<br>じゃが芋<br>砂糖               | サラダ油                                    | 838           | 31.8     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   | 387           | 21.6     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   |               | 2.7      |
| 12                                 | 水  |               |    | ご飯                 | 鯖の味噌煮<br>豚肉と切干し大根の炒め煮<br>かきたま汁               | サバ 味噌<br>豚肉 鶏肉<br>かまぼこ 豆腐<br>卵         | 牛乳                           | 人参<br>小松菜                      | 生薑 にんにく<br>切干し大根<br>しめじ こんにゃく<br>えのき 長ねぎ  | 米<br>砂糖                       | サラダ油<br>白ごま                             | 812           | 36.4     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   | 429           | 23.0     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   |               | 3.7      |
| 13                                 | 木  |               |    | 流山産小松菜の<br>ペペロンチーノ | しゃぶしゃぶサラダ<br>米粉のダブルチョコマフィン                   | ベーコン 豚肉 卵                              | 牛乳                           | 小松菜<br>人参                      | えのき にんにく<br>キャベツ もやし<br>きゅうり レモン          | スパゲティ<br>じゃが芋<br>砂糖 チョコ       | サラダ油<br>オリーブオイル<br>バター<br>ココア           | 843           | 26.8     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   | 383           | 31.2     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   |               | 2.5      |
| 14                                 | 金  |               |    | パエリア               | ♥型ハンバーグデミグラスソース<br>ミネストローネ<br>手作りココア豆乳プリン    | 鶏肉 エビ<br>イカ 豚肉<br>ベーコン<br>白いんげん豆<br>豆乳 | 牛乳<br>寒天                     | 人参<br>ピーマン<br>赤ピーマン<br>トマト パセリ | 玉ねぎ にんにく<br>コーン                           | 米 ジャが芋<br>バスタ<br>砂糖           | サラダ油<br>ココア                             | 823           | 31.1     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   | 308           | 23.8     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   |               | 3.1      |
| 17                                 | 月  |               |    | ピリ辛<br>ガーリックチャーハン  | チキンカツ<br>ボークビーンズ                             | 豚肉 なたと<br>鶏肉<br>白いんげん豆                 | 牛乳<br>生クリーム                  | 人参<br>トマト                      | 長ねぎ にんにく<br>玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>セロリ         | 米 小麦粉<br>パン粉<br>じゃが芋          | サラダ油<br>ラー油<br>ごま油                      | 831           | 31.6     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   | 275           | 28.7     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   |               | 2.5      |
| 18                                 | 火  | 期末テストのため 給食なし |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   |               |          |
| 19                                 | 水  | 期末テストのため 給食なし |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   |               |          |
| 20                                 | 木  |               |    | うぐいす<br>きな粉揚げパン    | 切干し大根入りポテトサラダ<br>味噌ワンタンスープ                   | 豚肉<br>うぐいすきな粉<br>なたと<br>味噌             | 牛乳<br>昆布                     | 人参<br>ほうれん草                    | 切干し大根<br>玉ねぎ<br>長ねぎ もやし                   | コッペックパン<br>砂糖<br>じゃが芋<br>ワンタン | 白すりごま<br>サラダ油<br>マヨネーズ<br>(卵未使用)<br>ごま油 | 837           | 24.9     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   | 359           | 25.8     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   |               | 3.9      |
| 21                                 | 金  |               |    | 茶飯                 | おでん<br>からし和え<br>カスタードぷりん                     | はんぺん ちくわ<br>さつま揚げ<br>うずら卵 団子<br>かまぼこ 卵 | 牛乳<br>昆布                     | 人参<br>ほうれん草                    | 大根<br>しらたき<br>こんにゃく                       | 米<br>じゃが芋<br>ちくわぶ (小麦粉)<br>砂糖 |   | 803           | 31.9     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   | 446           | 17.9     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   |               | 2.9      |
| 25                                 | 火  |               |    | チキンカレーライス          | 中華サラダ<br>フルーツのヨーグルト和え                        | 鶏肉                                     | 牛乳<br>チーズ わかめ<br>寒天<br>ヨーグルト | 人参                             | 玉ねぎ 生姜<br>にんにく キャベツ<br>きゅうり みかん<br>パイン 黄桃 | 米<br>じゃが芋 小麦粉<br>春雨 砂糖        | サラダ油<br>バター ごま油<br>ラー油                  | 892           | 23.8     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   | 370           | 25.9     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   |               | 3.2      |
| 26                                 | 水  |               |    | 切干し大根入り<br>ビビンバ    | トックスープ<br>手作り杏仁豆腐                            | 豚肉                                     | 牛乳<br>寒天                     | 人参<br>ほうれん草<br>小松菜             | 長ねぎ 生姜<br>切干し大根<br>にんにく もやし<br>大根         | 米 砂糖<br>トック                   | 白ごま<br>ごま油                              | 802           | 25.7     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   | 415           | 21.1     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   |               | 3.0      |
| 27                                 | 木  |               |    | ご飯                 | いなだの照り焼き<br>きんぴらごぼう<br>どさんこ汁                 | いなだ<br>豚肉 さつま揚げ<br>豆腐 味噌               | 牛乳                           | 人参                             | ごぼう しらたき<br>大根 長ねぎ<br>こんにゃく<br>コーン        | 米<br>じゃが芋                     | サラダ油<br>バター                             | 802           | 33.6     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   | 372           | 23.0     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   |               | 3.4      |
| 28                                 | 金  |               |    | 昆布ご飯               | 鶏肉の風味焼き<br>二色だんご汁<br>いちごヨーグルト                | 鶏肉<br>豆腐                               | 牛乳<br>昆布<br>生クリーム<br>ヨーグルト   | 人参<br>パセリ 小松菜<br>かぼちゃ          | 玉ねぎ にんにく<br>白菜 長ねぎ<br>生姜<br>いちご           | 米 砂糖<br>白玉粉 米粉<br>パン粉         | バター                                     | 831           | 34.9     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   | 428           | 20.9     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   |               | 2.4      |
| ... 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。 |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   | 830           | 32.0     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   | 450           | 27.3     |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   | 99            | 2.5      |
| ☆風邪をひかないように栄養バランスを考えて食事をしよう！       |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   | 99            | 97       |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   | 85            | 88       |
|                                    |    |               |    |                    |  |  |                              |                                |   |                               |   |               | 128      |