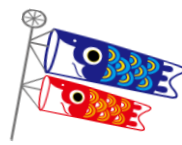


5月予定献立表



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)		
						肉・魚卵・豆・豆製品	牛乳・小豆乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも砂糖	油脂		カルシウム (mg)	脂質(g)	食塩相当量(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			
1	水	はし		ご飯 手作りふりかけ	かぶと惣ハンバーグトマトソース 三色ソテー 網さやの味噌汁	豚肉 鶏肉 ベーコン 油揚げ 味噌 かつお節	牛乳 わかめ ちりめんじゃこのり	人参 トマト ほうれん草 さやえんどう	もやし コーン 玉ねぎ	米 じゃが芋 春雨 砂糖	サラダ油 白いりごま	837	34.1	23.8	
												483	3.8		
2	木	はし		鑑めし	大根と鶏肉の照り煮 かきたま汁 手作り抹茶ぶりん	かつお 鶏肉 厚揚げ 大豆 かまぼこ 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん 抹茶	大根 生姜 こんにやく えのき 長ねぎ	米 砂糖	ごま油	848	40.8	26.1	
												485	2.9		
7	火	はし		ココア揚げパン	ボテトサラダ トマトと卵のワンタンスープ チーズ	鶏肉 卵	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり 長ねぎ	コップツッパン 砂糖 じゃが芋 ワンタンの皮	ごま油 サラダ油 ココア マヨネーズ(卵未使用)	886	31.4	32.7	
												635	3.5		
8	水	はし		ご飯	カレイのみりんマスタード焼き 豚肉と切干し大根の炒め煮 ゆば入りすまし汁 ミルメーク	カレイ 豚肉 ゆば かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	こんにやく しめじ 切干し大根 こんにやく 長ネギ	米 砂糖 ミルメーク	生クリーム サラダ油	802	35.9	21.2	
												581	2.3		
9	木	はし		山菜おこわ	こまいフライ 旬のおかか煮 けんちん汁	鶏肉 油揚げ こまい 厚揚げ 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	わかび しめじ たけのこ こんにやく 長ねぎ ごぼう	もち米 うるち米 砂糖 小麦粉 パン粉 里手	白ごま サラダ油 ごま油	802	39.6	23.9	
												509	2.9		
10	金	はし		ご飯 韓国風焼きのり	鶏肉の生姜焼き アスパラのバターソテー いわし団子汁	鶏肉 ウインナー いわし 団子 豆腐 味噌	牛乳 のり	人参 アスパラガス		米	サラダ油 バター	835	39.4	26.7	
												375	3.8		
13	月	はし		ピリ辛ガーリック チャーハン	焼きとり(たれ) 春雨スープ はちみつレモンゼリー	焼き豚 鶏肉 豚肉 など うずら卵	牛乳 わかめ	人参 分葱 小松菜	長ねぎ こんにやく 椎茸 レモン	米 砂糖 春雨 はちみつ	サラダ油 ラー油 ごま油	862	29.8	23.2	
												321	3.6		
14	火	はし		ドライカレー ライス	ツナサラダ フルーツのアセロラジュレ和え	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ こんにやく 生姜 ビーツ アスパラガス レモン キャベツ みかん バイン 黄桃	米 砂糖	サラダ油 オリーブオイル	873	29.3	23.4	
												348	2.7		
15	水	はし		ご飯 小籠ふりかけ	★セレクト給食★ A:鶏の唐揚げ B:とんかつ キャベツのガーリックソテー かぶの味噌汁	A鶏肉 B豚肉 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 かぶの葉	生姜 こんにやく もやし コーン かぶ 長ねぎ	米 春雨 B:パン粉 小麦粉	サラダ油	869	36.8	29.8	
												431	3.3		
16	木	はし		ちゃんぽん うどん	じゃが芋のそぼろ煮 チョコ付きドーナツ	豚肉 イカ うずらの卵 かまぼこ 豚肉 大豆	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ 長ねぎ こんにやく 椎茸 生姜 玉ねぎ こんにやく	うどん じゃが芋 砂糖 小麦粉 チョコ	サラダ油	840	34.1	36.1	
												352	3.3		
17	金	はし		ひじきご飯	さばの文化干し アーモンド和え 手作り肉団子汁	鶏肉 油揚げ さば 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん ほうれん草 小松菜	キャベツ もやし 長ネギ 生姜 大根	米 砂糖	白炒りごま アーモンド	807	37.9	26.4	
												437	3.1		
20	月	はし		ネギ塩豚肉丼	豆腐とキャベツのアジアンスープ 甘夏と豆乳デザート和え	豚肉 鶏肉 うずらの卵 豆腐 豆乳	牛乳	人参 分葱	長ねぎ 玉ねぎ もやし こんにやく キャベツ 生姜 夏みかん 黄桃	米 砂糖	サラダ油 ごま油 白いりごま	848	31.2	27.5	
												380	2.5		
21	火	はし		味噌バター ラーメン	鶏肉とカシューナッツ揚げ煮 チーズドック	豚肉 味噌 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 にら ピーマン	こんにやく 生姜 長ねぎ もやし コーン	中華めん さつま芋 砂糖 小麦粉	サラダ油 白いりごま バター カシューナッツ	868	32.9	35.6	
												371	3.9		
22	水	はし		ご飯 小籠かみかみふりかけ	たらの味噌マヨチーズ焼き ジャーマンポテト ごま仕立ての味噌汁	たら 味噌 ベーコン 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ こんにやく 大根 ごぼう こんにやく 長ねぎ	米 じゃが芋	マヨネーズ (卵未使用) オリーブオイル 白いりごま	885	36.4	26.4	
												499	3.6		
23	木	はし		炙り鯖 ご飯	厚焼き卵の生姜飴かけ 呉汁 美生柑	いわし 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 大根 ごぼう 長ねぎ 美生柑	米 砂糖	マヨネーズ	843	38.3	26.3	
												446	3.2		
24	金	はし		グリーンピース ご飯	アジフライ おかか和え 鮭と卵のすまし汁	アジ かつお節 鮭 卵	牛乳	人参 小松菜	グリーンピース もやし キャベツ 玉ねぎ 大根	米 パン粉 小麦粉	サラダ油	806	36.3	23.9	
												398	3.4		
27	月	はし		ジャンバラヤ	鶏肉の風味焼き ひよこ豆の野菜スープ アセロラゼリー	鶏肉 ベーコン ウインナー ひよこ豆	牛乳	人参 トマト ピーマン 赤ピーマン パセリ	玉ねぎ コーン こんにやく えのき キャベツ アセロラ	米 春雨 砂糖	サラダ油 バター 生クリーム	822	33.6	23.8	
												332	2.8		
28	火	はし		流山産小松菜の ペペロンチーノ	しゃぶしゃぶサラダ 手作り抹茶マフィン	ベーコン 豚肉 卵 小豆	牛乳	小松菜 人参 抹茶	しめじ こんにやく キャベツ もやし きゅうり レモン	スパゲティ 小麦粉 米粉 砂糖	サラダ油 オリーブオイル バター	850	29.0	28.0	
												386	2.6		
29	水	はし		ご飯	手作りココック 舞茸入りきんぴら 豆腐と油揚げの味噌汁	豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 かぶの葉	玉ねぎ こんにやく ごぼう 舞茸 こんにやく かぶ 長ねぎ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 白いりごま	893	30.9	23.7	
												442	3.6		
30	木	はし		梅ちりめんご飯	塩肉じゃが 手作り豆腐だんご汁 苺ヨーグルト	豚肉 豆腐	牛乳 ちりめん ヨーグルト	人参 さやいんげん	梅干し 玉ねぎ しらたき 大根 長ねぎ ごぼう 生姜	米 じゃが芋 白玉粉 米粉 砂糖	サラダ油	821	29.1	16.6	
												504	2.4		
31	金	はし		焼き鮭ご飯	豚肉と蓮根の黒酢炒め 大根と油揚げの味噌汁 たまごプリン	鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 卵	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	生姜 こんにやく 筈 玉ねぎ 蓮根 大根 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油	813	34.1	26.3	
												452	3.5		
<p>.....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。</p>												830	32.0	27.3	
												101	102	95	
														2.5	120

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！

