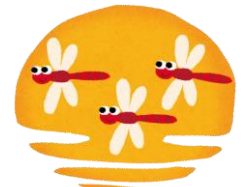




10月予定献立表



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(kcal) | たんぱく質(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 | | |
| 1 | 火 | | | ご飯 | チキンカツ 大根の味噌汁 豚肉と蓮根の中華炒め はちみつレモンゼリー | 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 | 牛乳 わかめ | 人参 ビーマン 赤ビーマン 小松菜 | 生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ れんこん 大根 長ねぎ レモン | 米 小麦粉 パン粉 砂糖 | サラダ油 | 924 | 36.7 |
| 2 | 水 | | | ご飯 韓国風焼きのり | 鶏肉の風味焼き ごま和え 手作り肉団子 冷凍みかん | 鶏肉 豚肉 豆腐 | 牛乳 のり | パセリ ほうれん草 人参 小松菜 | 玉ねぎ にんにく もやし キャベツ 長ねぎ 生姜 大根 白菜 みかん | 米 パン粉 砂糖 | 白ごま 生クリーム バター | 863 | 39.3 |
| 3 | 木 | | | ハヤシライス | ツナサラダ ホワイトボンチ | 豚肉 ツナ | 牛乳 寒天 | 人参 | 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン みかん パイン 黄桃 | 米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 | サラダ油 | 870 | 25.0 |
| 4 | 金 | | | 秋の吹寄せ おこわ | 里芋とイカの煮物 白玉汁 ヨーグルト | 鶏肉 油揚げ イカ 厚揚げ かまぼこ | 牛乳 ヨーグルト | 人参 さやいんげん 小松菜 | ごぼう しめじ こんにやく 大根 長ねぎ | もち米 うるち米 粟 砂糖 里芋 白玉もち | | 801 | 33.6 |
| 7 | 月 | | | ジャンバラヤ | 揚げチーズ ひよこ豆と鶏肉の野菜スープ | 鶏肉 ウィンナー ひよこ豆 | 牛乳 チーズ | 人参 トマト ビーマン 赤ビーマン | 玉ねぎ コーン キャベツ えのき | 米 小麦粉 春巻き皮(小麦粉) じゃが芋 春雨 | サラダ油 | 892 | 27.9 |
| 8 | 火 | | | 焼き豚 チャーハン | 豚の南蛮漬け ザーサイ入り春雨スープ | 焼豚 アジ 豚肉 なた | 牛乳 | 人参 小松菜 | 長ねぎ ザーサイ もやし 椎茸 | 米 砂糖 春雨 | ごま油 サラダ油 | 800 | 31.2 |
| 9 | 水 | | | 鶏肉と舞茸の 混ぜご飯 | 豚のホワイトソースチーズ焼き つみれ汁 | 鶏肉 タラ イワシ 豆腐 | 牛乳 チーズ | 人参 パセリ 小松菜 | 舞茸 玉ねぎ しめじ ごぼう 大根 白菜 長ねぎ | 米 砂糖 小麦粉 | サラダ油 バター | 809 | 38.2 |
| 10 | 木 | | | ホットドッグ | ポトフ 千キャベツ 手作りのブルーベリーパイ | ウィンナー 豚肉 | 牛乳 | 人参 かぶの葉 | キャベツ かぶ 玉ねぎ セロリー りんご ブルーベリー | パン じゃが芋 砂糖 パイ生地 | バター | 856 | 28.5 |
| 11 | 金 | | | ひじき ご飯 | 塩バター肉じゃが 流山産冬瓜入りかきたま汁 | 鶏肉 豚肉 豆腐 卵 | 牛乳 ひじき | 人参 ビーマン さやいんげん 小松菜 | にんにく 玉ねぎ しらたき 流山産冬瓜 えのき 長ねぎ | 米 じゃが芋 | サラダ油 バター | 806 | 30.7 |
| 15 | 火 | | | きな粉 揚げパン | ワンタンスープ 切干し大根入りポテトサラダ チーズ | きな粉 豚肉 なた | 牛乳 チーズ | 人参 小松菜 | 椎茸 長ねぎ もやし 玉ねぎ 切干し大根 | パン 砂糖 小麦粉 ワンタン皮 じゃが芋 | サラダ油 ごま油 マヨネーズ (卵未使用) | 883 | 30.6 |
| 16 | 水 | | | ご飯 | 戻り鰹のおろし揚げ 舞茸のきんぴら ごま仕立ての味噌汁 | カツオ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 味噌 | 牛乳 | 人参 小松菜 | 大根 生姜 ごぼう 舞茸 こんにやく 長ねぎ | 米 砂糖 じゃが芋 | 白ごま サラダ油 | 856 | 35.8 |
| 17 | 木 | | | さつま芋 ご飯 (黒ごま別配) | 厚焼き卵のきのこ餡かけ のっぺい汁 ヨーグルト | 卵 鶏肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 ヨーグルト | 人参 小松菜 | えのき 大根 ごぼう こんにやく | 米 さつま芋 里芋 砂糖 | 黒ごま | 805 | 30.0 |
| 18 | 金 | | | ご飯 | 秋鯖の味噌煮 即席漬け きりたんぼ汁 極早生みかん | サバ 味噌 鶏肉 | 牛乳 昆布 | 人参 小松菜 | 白菜 きゅうり ごぼう 舞茸 こんにやく 長ねぎ みかん | 米 砂糖 きりたんぼ | ごま油 | 807 | 32.6 |
| 22 | 火 | | | エッグカレー ライス | 海藻サラダ 白玉フルーツボンチ | 豚肉 うずらの卵 | 牛乳 チーズ わかめ 海藻ミックス | 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 レモン | 米 小麦粉 じゃが芋 白玉もち 砂糖 | 白ごま バター サラダ油 ごま油 | 930 | 26.4 |
| 23 | 水 | | | ご飯 | イカのかりん糖揚げ アーモンド和え 具沢山すまし汁 アセロラゼリー | イカ | 牛乳 | ほうれん草 人参 小松菜 | キャベツ もやし 蓮根 ごぼう 椎茸 アセロラ | 米 砂糖 里芋 ちくわぶ | アーモンド サラダ油 ごま油 | 827 | 29.5 |
| 24 | 木 | | | ガーリック トースト | オムレツのきのこソースかけ コーンサラダ さつま芋の豆乳シチュー | 卵 鶏肉 豆乳 白花生 | 牛乳 わかめ | パセリ トマト 人参 小松菜 | にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン 白菜 | 食パン 砂糖 さつま芋 米粉 | マーガリン サラダ油 バター | 846 | 29.7 |
| 25 | 金 | | | じゃこ茶めし | おでん からし和え カスタードプリン | 竹輪 さつま揚げ うずらの卵 はんぺん いわし 揚げボール 卵 | 牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 | 人参 小松菜 | 大根 しらたき こんにやく もやし えのき | 米 じゃが芋 ちくわぶ 砂糖 | | 813 | 34.6 |
| 26 | 土 | | | スパイシー タコス丼 (揚げワタシ別配) | ミネストローネ フルーツのアセロラジュレ和え | 豚肉 ひよこ豆 鶏肉 白いんげん豆 | 牛乳 | 人参 ビーマン 赤ビーマン パセリ | 玉ねぎ にんにく アセロラ みかん パイン 黄桃 | 米 ワンタン皮 バスタ じゃが芋 砂糖 | サラダ油 | 867 | 26.1 |
| 27 | 日 | | | ご飯 | 鶏の唐揚げ 豚肉と切干し大根の炒め煮 キャベツの味噌汁 | 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 | 牛乳 わかめ | 人参 さやいんげん | 生姜 にんにく 切干し大根 しめじ しらたき キャベツ 長ねぎ えのき | 米 米粉 砂糖 | サラダ油 | 858 | 35.1 |
| 30 | 水 | | | サフランライス エビホワイト ソースかけ | ツナサラダ 手作りりんごゼリー | 鶏肉 エビ ツナ | 牛乳 寒天 | 人参 小松菜 パセリ | 玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり りんご | 米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 | サラダ油 バター 生クリーム | 813 | 24.6 |
| 31 | 木 | | | じゃこピラフ | ポークビーンズ パンキンマフィン | 鶏肉 豚肉 白いんげん豆 卵 | 牛乳 ちりめんじゃこ | 人参 トマト パセリ かぼちゃ | 玉ねぎ にんにく セロリー マッシュルーム | 米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 | オリーブオイル バター | 903 | 30.6 |



…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。

「食欲の秋」の季節になりました。秋は旬の美味しい食材がたくさん

出回ります。秋鯖をはじめ、さつま芋や里芋、栗など、どれも

栄養満点！ぜひ「秋の味覚」を楽しんで味わいましょう♪



| | | |
|-----------------|-------|------|
| 学校給食 摂取基準値 | 830.0 | 32.0 |
| | 450.0 | 27.3 |
| | | 2.5 |
| 今月の 平均栄養価(%) | 102.0 | 97 |
| | 89.0 | 90 |
| | | 116 |