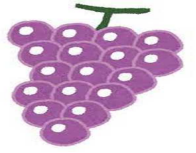




9月 予定献立表



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	油脂	エネルギー	たんぱく質
						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		カルシウム (mg)
3	火			チキンカレーライス	海藻サラダ 信濃町産とうもろこし	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃが芋 小麦粉	バター サラダ油	936	27.6
4	水			ご飯	白身魚の味噌マヨ焼き 磯香和え 白玉汁 カスタードプリン	タラ 味噌 鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 のり	人参 小松菜	キャベツ もやし 長ねぎ	米 白玉もち 砂糖	マヨネーズ (卵未使用)	813	34.8
5	木			シュガートースト	チーズオムレツ ピリ辛ポテト ミネストローネ	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ にんにく	食パン 砂糖 じゃが芋 バスタ	マーガリン サラダ油	863	30.1
6	金			鮭と枝豆の混ぜご飯	揚げ茄子と豚肉の酢醤油かけ じゃが芋とわかめの味噌汁	鮭 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン 枝豆 人参 小松菜	茄子 生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	米 米粉 じゃが芋	サラダ油	811	30.4
9	月			切干し大根のピビンバ	もずくの卵スープ 白玉フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 もずく	人参 小松菜	長ねぎ 生姜 切干し大根 にんにく もやし えのき みかん パイナップル 黄桃	米 砂糖 白玉もち	ごま油 白ごま	853	30.0
10	火			ジャージャー麺	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 手作りぶどうゼリー	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 寒天	人参 ピーマン	玉ねぎ 生姜 にんにく 長ねぎ ぶどう	中華めん 砂糖 さつま芋	サラダ油 カシューナッツ	842	34.3
11	水			ご飯 小籠のりふりかけ	鮭の塩焼き 切干し大根の炒め煮 けんちん汁	鮭 豚肉 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	切干し大根 にんにく 白滝 しめじ 長ねぎ ごぼう こんにゃく	米 砂糖 里芋	サラダ油 白ごま ごま油	804	33.9
12	木			【桃屋給食】 生姜とおかかの ご飯	キムチ唐揚げ キャベツとちくわの海苔和え ザーサイ春雨スープ	かつお節 鶏肉 ちくわ 豚肉 なた	牛乳 のり	人参 小松菜	生姜 キャベツ もやし 長ねぎ ザーサイ 椎茸	米 米粉 春雨	サラダ油 ごま油	813	38.1
13	金			ひじきご飯	厚焼き卵生姜餡かけ 柚子レモン香りとえ 豚汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 さやいんげん	キャベツ きゅうり 大根 柚子 レモン ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃが芋	白ごま サラダ油	804	32.9
17	火			【十五夜給食】 わかめご飯	うさぎ型ハンバーグ おかかかえ なめこの味噌汁 お月見団子(みたらし餅)	豚肉 鶏肉 大豆 かつお節 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	小松菜 人参	大根 もやし キャベツ なめこ 長ねぎ	米 砂糖 米粉	白ごま サラダ油	824	31.1
18	水			ご飯	アジフライ キャベツのガーリックソテー 沢煮椀	アジ 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし コーン にんにく 大根 ごぼう 筍 えのき 長ねぎ 小松菜	米 小麦粉 米粉 春雨	サラダ油	802	32.1
19	木			ご飯 韓国風焼きのり	鶏肉の生姜焼き ジャーマンポテト さつま汁	鶏肉 ベーコン 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	人参 小松菜 パセリ	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 長ねぎ こんにゃく	米 じゃが芋 さつま芋	オリーブオイル	831	34.5
20	金			かやくおこわ	肉じゃが だまこ汁	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 椎茸 玉ねぎ 白滝 大根 長ねぎ こんにゃく	もち米 うるち米 だまこ(うるち米) 砂糖	サラダ油	835	31.4
24	火			茄子の ミートスパゲティ	イタリアンサラダ 手作り紅茶の米粉マフィン	豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 赤ピーマン トマト	玉ねぎ 茄子 マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく レモン 紅茶	スパゲティ 米粉 砂糖	サラダ油 オリーブオイル バター	874	29.2
25	水			豚キムチ丼	冬瓜とエビの卵スープ フルーツのアセロラジュレ和え	豚肉 鶏肉 エビ 豆腐 卵	牛乳	人参 にら	玉ねぎ もやし キムチ 冬瓜 えのき 長ねぎ みかん パイナップル 黄桃 アセロラ	米 砂糖	サラダ油 ごま油	828	31.7
26	木			栗おこわ	鯖の味噌煮 のっぺい汁 麦芽ゼリー	鯖 味噌 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 寒天	人参 小松菜	生姜 長ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく	栗 もち米 うるち米 里芋 砂糖	ココア	818	34.4
27	金			秋刀魚ご飯	炒り鶏 どさんこ汁	秋刀魚 鶏肉 ちくわ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 ごぼう こんにゃく しめじ 大根 長ねぎ コーン こんにゃく	米 砂糖 里芋 じゃが芋	サラダ油 ごま油 バター	860	31.8
30	月			マーボー豆腐丼	ワンタンスープ 甘夏と豆乳デザートと和え	豚肉 豆腐 大豆 豆乳	牛乳	人参 にら 小松菜	長ねぎ 生姜 にんにく 筍 もやし 椎茸 白菜 夏みかん 黄桃	米 ワンタン皮 砂糖	サラダ油 ごま油	873	31.6

... 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。

『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう！

二学期がスタートしました！夏休みはのんびりできましたか？

気持ちを切り替えて、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に登校しましょう！



学校給食 摂取基準値	830	32.0
	450	27.3
		2.5
今月の 平均栄養価(%)	100	100
	89	88
		120