



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(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		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	生薑 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	厚焼き卵生姜焼かけ 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