



9月予定献立表



令和6年度

流山市立おおたかの森小学校

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 砂糖	油脂		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			食塩相当量(g)
3	火			チキンカレー ライス	コーンサラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり みかん	米 小麦粉 じゃがいも コーン	油 バター	634	18.8 19.9 1.9
4	水			ご飯	のりふりかけ 肉じゃが 呉汁	豚肉 大豆 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼう しめじ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも しらたき		612	25.3 17.0 1.9
5	木			マーボーなす丼	中華卵コーンスープ 黒糖ビーンズ	豚肉 鶏肉 トウバンジャン テンメンジャン 卵 大豆	牛乳	にんじん にら	なす たけのこ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ	米 てん粉 砂糖 黒糖 小麦粉 コーン	油 ラー油 ごま油	712	26.6 21.8 2.1
6	金			さつまいもご飯	サバのごまみそだれ 菊花和え 豆けんちん汁	さば みそ 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ もやし 菊 大根 ごぼう	米 砂糖 さつまいも こんにやく	白すりごま	651	27.2 24.2 2.4
9	月			ねぎ塩豚丼	ワンタンスープ フルーツ杏仁	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 杏仁豆腐	青ねぎ にんじん	にんにく ねぎ もやし レモン みかん りんご パイン 黄桃	米 砂糖 でん粉 ワンタンの皮	ごま油	654	24.5 19.3 1.9
10	火			ご飯	のりの佃煮 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 豚汁	鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが にんにく 大根 ごぼう ねぎ	米 てん粉 さつまいも 砂糖 こんにやく じゃがいも	油	668	26.7 21.6 2.3
11	水			コッペパン	いちごジャム ポークビーンズ チキンヌードルスープ	豚肉 鶏肉 いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト パセリ 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ にんにく いちご	コッペパン 砂糖 コーン マカロニ	油 オリーブオイル	642	25.2 22.4 2.1
12	木			ご飯	角揚げの辛みそ炒め もずくと卵のスープ	豚肉 角揚げ 卵 トウバンジャン テンメンジャン みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ えのき	米 砂糖 でん粉	ごま油 油	614	25.7 21.1 1.7
13	金			さんまご飯	肉豆腐 いも団子汁	さんま 豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	米 てん粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油	643	26.5 23.8 2.2
17	火			ジャンバラヤ	ハンバーグのみりんマスタードソース 白花豆のポタージュ お月見団子	鶏肉 豚肉 白花豆	牛乳	ピーマン トマト にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく セロリ しめじ	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 団子	バター 生クリーム	679	25.1 23.2 1.7
18	水			舞茸ご飯	里芋のみそがらめ 沢煮椀	油揚げ 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	まいたけ 大根 ごぼう えのき ねぎ	米 砂糖 でん粉 里芋 水あめ こんにやく	油	586	19.2 24.6 2.1
19	木			コロッケ バーガー	千切りキャベツ カレースープ ヨーグルト	ウイナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん グリーンピース 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	丸パン パン粉 小麦粉 コーン じゃがいも	油	677	22.0 23.7 2.2
20	金			ご飯	マスの塩焼き きんぴらごぼう キャベツと肉団子のみそ汁	マス 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう キャベツ ねぎ えのき	米 砂糖 こんにやく	油	610	28.9 18.6 2.1
24	火			サフランライスの ホワイトソースかけ	にんじんドレッシングサラダ はちみつレモンゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり レモン	米 小麦粉 コーン 砂糖 はちみつ	油 バター	673	17.4 19.8 1.7
25	水			豚肉どんぶり	大根と油揚げのみそ汁 フルーツの梨ゼリー和え	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しょうが ねぎ 大根 黄桃 りんご パイン みかん なし	米 砂糖 しらたき	ナタデココ	614	22.6 16.5 2.4
26	木			ご飯	韓国のり カムジャン わかめスープ	豚肉 コチジャン みそ 豆腐	牛乳 のり わかめ	にんじん	にんにく えのき しょうが 玉ねぎ ねぎ 大根	米 砂糖 じゃがいも しらたき	ごま油 白いりごま	588	22.5 18.6 2.0
27	金			わかめご飯	いかのかりん揚げ 切干大根のねぎ塩炒め かきたま汁	いか 豚肉 鶏肉 なると 豆腐 卵	牛乳 わかめ	小松菜	きりばいじん 切干大根 ねぎ もやし えのき	米 でん粉 砂糖	油 ごま油	621	29.6 19.8 2.8
30	月			ご飯	えびと豆腐のチリソース 坦々春雨スープ	えび 豆腐 トウバンジャン 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 トマト	にんにく もやし しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ	米 砂糖 てん粉 春雨	油 ごま油 白ねりごま 白いりごま	611	23.6 18.4 2.8

病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。
※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。

... 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。



学校給食 摂取基準値	650	25.0 21.3 2.0
今月の 平均栄養価 (%)	98	97 97 105