



9月予定献立表



令和4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)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
				主 食	主 菜・副 菜	肉・魚 卵・豆・豆腐 主に体の組織をつくる	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					
2	金			チキンカレーライス	大根入り海藻サラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ 大根 きゅうり みかん	米 じゃがいも 小麦粉	バター いりごま	662	18.3	19.2	2.4	
5	月			切干大根のピビンバ (混ぜ)	春雨スープ フルーツのりんごゼリー 和え	豚肉 鶏肉 豆腐 など うずらの卵	牛乳	にんじん ほうれん草 ごぼう 小松菜	にんにくしょうが 米 砂糖 切干大根 春巻 ゼリー みかん バイン	米 砂糖 小麦粉	ごま油 いりごま	625	21.8	15.1	2.5	
6	火			オムライス	ピリ辛ポテト ミートボールのトマトスープ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	バター 油	627	21.5	18.6	2.7	
7	水			ごはん	韓国風のり 揚げ茄子と豚肉の酢醤油かけ 大根の味噌汁	豚肉 角揚げ 揚げ豆腐 みそ	牛乳 のり わかめ	ピーマン 赤ピーマン	なす しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 片栗粉	あぶら 油	675	27.8	25.0	2.1	
8	木			きのこ小松菜の ペペロンチーノ	洋風かきたまスープ マロンクリームワッフル	ベーコン 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	にんにく エリンギ えのき しめじ 玉ねぎ	スパゲティ 片栗粉 ワッフル	あぶら 油	638	24.6	27.0	2.3	
9	金			かやくごはん	揚げ大豆入り根菜チップス 月見汁 お月見大福	鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ ごぼう 小松菜	ごぼう 椎茸 れんこん 大根 ごぼう 白玉もち 大福	米 もち米 砂糖 豆乳 小麦粉	あぶら 油	699	22.0	15.9	1.7	
12	月			ドライカレー	ミネストローネ アセロラゼリー	豚肉 鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ レーズン アセロラ	米 マカロニ 小麦粉 ゼリー	あぶら 油	680	25.7	16.3	2.4	
13	火			わかめじゃこごはん	厚焼き卵 五目豆 焼きなすの味噌汁	卵 鶏肉 さつまいも 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 わかめ	にんじん さいやんげん 小松菜	なす 玉ねぎ 米 砂糖 こんにやく	米 砂糖 小麦粉	あぶら 油	638	27.9	19.7	3.0	
14	水			ごはん	あじフライ 夏野菜と春雨の炒め物 すまし汁	おじ ウィナー 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん パプリカ ピーマン	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ えのき 長ねぎ	米 パン粉 小麦粉 春雨	あぶら 油	680	28.2	21.5	2.7	
15	木			メンチカツバーガー	千切りキャベツ ポークビーンズ ぶどうゼリー	豚肉 いんげん豆	牛乳 クリーム	にんじん トマト パセリ	キャベツ にんにく 玉ねぎ セロリ ぶどう	パン パン粉 小麦粉 ゼリー	あぶら 油	667	24.6	22.9	2.0	
16	金			ブルコギ丼	ピリ辛わかめスープ 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ 杏仁豆腐	にんじん なら わかめ 杏仁豆腐	にんにく 玉ねぎ 大根 もやし 長ねぎ みかん	米 砂糖 小麦粉 油	あぶら 油	700	24.3	21.1	2.1	
20	火			冷やし中華	豚キムチ炒め さつま芋と菜のタルト	豚肉 うずらの卵	牛乳 わかめ	にんじん なら わかめ	もやし きゅうり にんにく キムチ キャベツ	中華麺 片栗粉 タルト さつまいも 砂糖	あぶら 油	645	23.6	24.9	2.7	
21	水			カレーピラフ	ラタトゥイユ ポトフ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パプリカ	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ 大根 かぶ	米 じゃがいも 小麦粉	あぶら 油	629	23.1	20.9	2.4	
22	木			秋刀魚のひつまぶし	里芋のそばろ煮 かぼちゃのみそ汁	秋刀魚 豚肉 うずらの卵 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ ごぼう 小松菜	たまご しょうが 米 砂糖 長ねぎ 小麦粉 片栗粉 しらたき 砂糖	米 砂糖 小麦粉	あぶら 油	695	28.0	22.5	2.9	
26	月			焼き豚チャーハン	中華かきたまスープ オレンジゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小ねぎ 小松菜	にんにく 長ねぎ もやし えのき オレンジ	米 砂糖 小麦粉の皮 片栗粉 ゼリー	あぶら 油	699	22.5	24.6	2.7	
27	火			梅ごはん	豚のカレー焼き 厚揚げの豚味噌炒め 鶏肉と長ねぎの生姜汁	さば 豚肉 角揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん なら	梅 しょうが にんにく たけのこ 小麦粉 長ねぎ 大根	米 砂糖 小麦粉	あぶら 油	700	32.1	23.5	2.5	
28	水			ごはん	シマガツオの竜田揚げ 舞茸のきんぴら 沢煮椀	シマガツオ 豚肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん さいやんげん 小松菜	しょうが ごぼう 舞茸 大根 たけのこ えのき	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	あぶら 油	668	30.8	21.3	1.6	
29	木			さつま芋コッペパン	ハンバーグきのこあん コーンサラダ 南瓜の米粉シチュー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム チーズ	にんじん かぼちゃ ほうれん草	しめじ えのき 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	さつまいも コッペパン 砂糖 米粉	あぶら 油	685	26.4	25.7	3.0	
30	金			栗おこわ	青ねぎ入り肉じゃが 石狩汁 はちみつヨーグルト	豚肉 鶏肉 鮭 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ねぎ	なす 大根 長ねぎ ごぼう コーン	米 もち米 小麦粉 じゃがいも しらたき 砂糖	果 パター	662	26.8	14.7	2.8	
病気等を理由に、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で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。												学校給食 摂取基準値	27.6	21.6	2.0	
☆早寝・早起き・朝ごはん☆ 2学期が始まりました！夏休みはゆっくりできましたか？ 気持ちを切り替えて、「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、元気に登校しましょう！												今月の 平均栄養価(%)	103	92	98	122



... 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☆

2学期が始まりました！夏休みはゆっくりできましたか？
気持ちを切り替えて、「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、元気に登校しましょう！

