



9月予定献立表



令和5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				
						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					
4	月			チキンカレーライス	コーンサラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ みかん にんにく レモン キャベツ きゅうり しょうが	米 じゃがいも 小麦粉 コーン	油 バター	636	17.5	18.6	2.0
5	火			わかめじゃこご飯	大根と豚バラの煮物 焼きなすのみそ汁	豚肉 豆腐 うずらの卵 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 しょうが なす 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖	いりごま 油	679	23.6	26.7	2.6
6	水			ご飯	ほっけフライ ひじきとベーコンの炒め煮 沢煮椀	ホッケ 豚肉 ベーコン 油揚げ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	にんにく しめじ 枝豆 大根 ねぎ ごぼう えのき	米 パン粉 しらたき 砂糖 こんにゃく	油 オリーブオイル	623	23.3	20.4	1.7
7	木			プルコギ丼	ピリ辛わかめスープ フルーツ杏仁	豚肉 鶏肉 トウバンジャン なると 豆腐	牛乳 わかめ 杏仁豆腐	にら にんじん	にんにく 玉ねぎ もやし 大根 ねぎ みかん 黄桃 バイン	米 砂糖	ごま油 油	665	23.8	19.4	2.3
8	金			秋刀魚のひつまぶし	里芋のそぼろ煮 流山みりん豚汁	さんま 豚肉 うずらの卵 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しょうが ごぼう ねぎ	米 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく さつまいも	油 いりごま	680	25.2	24.3	2.3
11	月			カレーピラフ	チーズコロッケ キャベツとうずら卵の スープ	豚肉 鶏肉 うずらの卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 コーン パン粉 じゃがいも	油	604	20.2	22.9	2.0
12	火			ご飯	秋鮭の塩焼き 切干大根のラー油炒め 豆乳みそ汁	鮭 鶏肉 豚肉 みそ 豆乳	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	切干大根 しめじ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ラー油 ごま油	606	27.8	14.9	2.5
13	水			五穀ひじきご飯	厚揚げの味噌炒め 鶏肉とねぎの和風生姜 スープ	豚肉 厚揚げ テンメンジャン 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ 青ねぎ	にんにく ねぎ たけのこ 椎茸 玉ねぎ 大根 しょうが	米 五穀 砂糖 片栗粉	油	627	25.0	18.9	2.4
14	木			ご飯	えびと豆腐のチリソース 春雨の白湯スープ	えび 豆腐 トウバンジャン 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ たまねぎ しいたけ もやし グリーンピース しょうが にんにく キャベツ	米 片栗粉 じゃがいも コーン 春雨	油 ごま油	694	23.3	20.7	2.1
15	金			メンチカツバーガー	千切りキャベツ ポークビーンズ お米のパパロア(みかん)	豚肉 鶏肉 いんげん豆 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	キャベツ にんにく セロリ マッシュルーム たまねぎ みかん	コッペパン 米 パン粉 砂糖 じゃがいも	油	699	23.8	27.5	2.3
19	火			きのこ小松菜の ペペロンチーノ	コーンクリームスープ アップルパイ	ベーコン 鶏肉	牛乳	小松菜 パセリ にんじん	にんにく 玉ねぎ えのき しめじ りんご	スパゲティ じゃがいも コーン 小麦粉	油 オリーブオイル バター	613	21.7	25.0	2.1
20	水			豚キムチ丼	わかめと卵の中華スープ フルーツのマスカットゼリー和え	豚肉 鶏肉 なると 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜	にんにく 白菜 えのき しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ 黄桃 みかん バイン	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ナタデココ	644	22.6	22.2	2.7
21	木			じゃこのさつま芋ご飯	さんまのかば焼き みそけんちん汁 和梨ゼリー	さんま みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん 青ねぎ	しょうが 白菜 大根 ごぼう 梨	米 砂糖 さつまいも 里芋 こんにゃく	ごま油 油 いりごま	623	21.7	16.1	2.3
22	金			ご飯 ふりかけ	揚げなすと豚肉の酢醤油かけ いも団子汁	豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	なす しょうが にんにく たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん	米 片栗粉 じゃがいも	油	642	22.0	20.1	1.3
25	月			ドライカレー	ミネストローネ アセロラゼリー	豚肉 大豆 ベーコン 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 しめじ しょうが たまねぎ キャベツ レーズン アセロラ	米 マカロニ じゃがいも 砂糖	油 オリーブオイル	688	25.3	17.8	2.5
26	火			ご飯	青ねぎ入り肉じゃが 呉汁 ヨーグルト	豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ねぎ さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼう しめじ ねぎ	米 じゃがいも しらたき 砂糖	油	670	26.4	15.7	1.9
27	水			焼き豚チャーハン	春巻 中華コーン卵スープ	豚肉 なると 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	ねぎ 玉ねぎ	米 春巻の皮 コーン 片栗粉	ごま油 油	662	21.0	24.6	2.1
28	木			さつまいもパン	ハンバーグきのこあん イタリアンサラダ かぼちゃの米粉シチュー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	赤ピーマン にんじん かぼちゃ ほうれん草	しめじ えのき たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	さつまいも コッペパン 砂糖 片栗粉 コーン 米粉	油 オリーブオイル バター	679	25.4	23.4	2.7
29	金			ご飯	サバのごま味噌だれ 磯香和え お月見すまし汁 お月見ゼリー	さば みそ かまぼこ 豆腐 鶏肉	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし キャベツ えのき ねぎ	米 砂糖	いりごま	653	24.9	20.5	2.0

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。

... 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 (%)	100	93	99	109