



# 1月予定献立表



令和6年度

流山市立おおたかの森中学校

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 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				
8	水			ポークカレー ライス	ツナとわかめのサラダ だいだいのババロア		豚肉 みそ ツナ 豆乳	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり レモン だいだい	米 じゃがいも 小麦粉 コーン 砂糖	油 バター	868	24.9 29.5 2.4
9	木			七草ご飯	筑前煮 紅白雑煮汁 まんてん黒豆		鶏肉 なると 黒豆	牛乳	青菜 七草 にんじん さやいんげん 小松菜	れんこん ごぼう たけのこ さいたけ 大根	米 もち 里芋 こんにゃく	油	762	27.2 17.1 3.4
10	金			マーボー豆腐丼	中華コーン卵スープ みかん		豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 テンメンジャン トウバンジャン 卵	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ 玉ねぎ みかん	米 片栗粉 コーン	油 ごま油	821	29.7 23.0 3.2
14	火			メンチカツ バーガー	マッシュポテト ワインナーのトマトスープ		豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	パセリ にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ しめじ にんにく	パン パン粉 じゃがいも 砂糖	油 バター オリーブオイル	863	28.7 33.4 3.3
15	水			ご飯	韓国のり さばの味噌煮 沢煮椀		さば みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ 大根 ごぼう えのき	米 砂糖 こんにゃく	ごま油	800	30.6 27.4 3.0
16	木			わかめご飯	肉じやが ごま仕立てのみそ汁		豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ ごぼう 大根 しめじ ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく しらたき	ごま油 白ねりごま 白すりごま	803	29.1 21.8 4.7
17	金			キャロットピラフ	たらのみりんマスター ソースかけ ちばゴロゴロみそシチュー		鶏肉 すけそうたら みそ	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ	米 片栗粉 さつまいも 小麦粉	バター 油 生クリーム	852	32.4 28.6 2.8
20	月			みそ豚丼	ニラ玉スープ ばんかん		豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ しょうが にんにく 大根 ねぎ ばんかん	米 しらたき 砂糖 片栗粉	ごま油	805	30.3 22.6 2.5
21	火			ナポリタン	かぼちゃのスープ ミニ蒸しケーキ		ウインナー 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブオイル 生クリーム バター	785	28.8 28.8 2.9
22	水			ご飯	いわしのかば焼き 豆乳みそ汁 ヨーグルト		いわし 豚肉 みそ 豆乳	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	830	32.1 23.5 2.5
23	木			じゃこ茶飯	おでん チキンチキンごぼう		ウインナー さつま揚げ ちくわ うずら卵 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ	枝豆	大根 ごぼう	米 ちくわぶ 片栗粉 米粉 砂糖 しらたき こんにゃく	油	832	32.7 25.5 2.5
24	金			あさりご飯	里芋のみそがらめ ざくざく汁 はちみつゆずゼリー		あさり みそ 鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ しょうが 大根 しいたけ ゆず	米 砂糖 里芋 片栗粉 はちみつ 水あめ こんにゃく	ごま油 油	782	25.6 30.1 2.7
27	月			元祖揚げパン	海藻サラダ カレーシチュー		豚肉	牛乳 わかめ	にんじん グリンピース	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく	パン 砂糖 コーン じゃがいも 小麦粉	油 白いりごま バター	878	24.4 35.9 3.2
28	火			山菜おこわ	厚揚げのすき煮 せんべい汁		油揚げ 鶏肉 豚肉 角揚げ うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜	赤みず わらび なめこ ふき たけのこ ねぎ 玉ねぎ ごぼう 大根 しめじ	米 もち米 砂糖 しらたき 南部せんべい	油	817	32.8 24.2 2.8
29	水			ご飯	ひじきのり いなだと大根の揚げ煮 めった汁		いなだ 豚肉 みそ	牛乳 のり ひじき	にんじん 小松菜	大根 しょうが ごぼう ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつまいも	油	854	32.5 26.9 2.9
30	木			野沢菜ご飯	山賊焼き 鮭と根菜の粕汁 ヨーグルトレーズン		鶏肉 鮭 豆腐 みそ	牛乳	野沢菜 にんじん	しょうが にんにく 大根 ねぎ レーズン	米 片栗粉 里芋 こんにゃく 酒粕 チョコレート	ごま油 白いりごま 油	883	33.8 29.7 3.6
31	金			中華丼	水餃子スープ フルーツ杏仁		豚肉 うずら卵 鶏肉	牛乳 杏仁豆腐	にんじん チングンサイ 青ねぎ	たけのこ 白菜 しょうが にんにく もやし えのき みかん りんご バイン 黄桃	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま油	851	26.5 23.1 3.3
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	830	32.0 27.3 2.5	
											今月の 平均栄養価 (%)	99	92 97 120	

... 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。

