



# 10月予定献立表



令和5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		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)	
2	月			ルーローハン	ビーフンスープ アセロラゼリー	豚肉 うずらの卵	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 白菜 アセロラ	米 砂糖 はちみつ ビーファン	油 ごま油	877	33.9 28.6 2.5	
3	火			ピザドック	クリームシチュー 元気ヨーグルト	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	ピーマン トマト バジル にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく マッシュルーム にんにく しめじ	コッペパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも コーン	油 バター	870	35.7 32.2 3.3	
4	水			ご飯	いわしのかば焼き 浦上そば 豆乳みそ汁	いわし 豚肉 さつま揚げ みそ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう もやし 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖 じゃがいも こんにやく	油	830	33.9 25.8 3.4	
5	木			ポークカレー ライス	ビーンズサラダ いちごクレープ	豚肉 いんげん豆 ひよこ豆 大豆 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ いちご	米 はちみつ じゃがいも 小麦粉 コーン 砂糖 米粉	油 バター	905	23.4 30.2 2.5	
6	金			ご飯	韓国のり カムジャタン トックスープ	豚肉 みそ コチジャン 鶏肉 なると	牛乳 のり	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 大根	米 砂糖 じゃがいも しらたき トック	ごま油 白すりごま	785	27.9 20.3 2.4	
10	火			コッペパン	ブルーベリージャム ハンバーグのトマトソースかけ チーズポテト ABCスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん 小松菜	ブルーベリー 玉ねぎ キャベツ	コッペパン 砂糖 ジャム 小麦粉 じゃがいも コーン マカロニ	油 オリーブオイル	848	34.5 28.9 3.4	
11	水			キムタクご飯	チキンチキンごぼう 坦々豆乳春雨スープ	豚肉 なると 鶏肉 豆腐 みそ 豆乳 トウバンジャン	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ つば漬 キムチ ごぼう 枝豆 もやし にんにく しょうが	米 砂糖 でん粉 米粉 春雨	ごま油 白すりごま	825	30.2 30.0 3.1	
12	木			新巻鮭ご飯	厚揚げとうずら卵の煮物 かぼちゃのみそ汁	さけ 鶏肉 角揚げ うずらの卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜 いんげん	しょうが 大根 玉ねぎ	米 砂糖 こんにやく	油	791	37.8 24.5 3.8	
13	金			ご飯	さばの唐揚げおろしだれ きんぴらごぼう 具だくさんすまし汁	さば さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう れんこん しいたけ	米 でん粉 砂糖 さといも こんにやく ちくわぶ	油 ごま油	829	27.8 26.7 2.3	
16	月			ミルク揚げパン	ツナポテトサラダ ミネストローネ	ツナ ベーコン いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ セロリ にんにく	コッペパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ノンエッグ Mayo オリーブオイル	812	24.8 31.5 2.8	
17	火			中華丼	ワンタンスープ 杏仁豆腐	豚肉 えび いか うずらの卵 鶏肉 なると	牛乳 杏仁豆腐	にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ 白菜 しょうが にんにく もやし ねぎ みかん パイン 黄桃	米 でん粉 ごま油 ワンタンの皮 砂糖	ごま油	814	30.8 18.9 2.8	
18	水			ご飯	野菜ふりかけ 肉豆腐 いも団子汁	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ しいたけ しょうが ねぎ 大根 ごぼう	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油	779	30.1 20.5 2.3	
19	木			ペンネボロネーゼ	キャベツの米粉スープ カスタードスティック	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん バジル トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ	マカロニ 小麦粉 はちみつ 米粉 砂糖	オリーブオイル マーガリン	806	33.0 27.4 2.7	
20	金			わかめじゃこご飯	かつおの甘辛生姜ソース 沢煮椀 ヨーグルトレーズン	かつお 豚肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜	しょうが 大根 ごぼう えのき ねぎ レーズン	米 でん粉 砂糖 こんにやく	白いりごま 油	782	34.9 22.4 2.7	
23	月			きのこピラフ	鮭とポテトのチーズ炒め かぼちゃとさつまいものポタージュ ミルメーク(コーヒー)	ベーコン さけ 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	かぼちゃ にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく	米 じゃがいも 小麦粉 さつまいも	オリーブオイル バター	839	29.4 27.0 3.3	
24	火			菜めし	さんが焼き 切干大根の煮物 秋野菜の豚汁	アジ さつま揚げ 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	青菜 にんじん 小松菜	切干大根 しいたけ 玉ねぎ ごぼう ねぎ	米 しらたき 砂糖 さつまいも	油	789	30.1 21.7 3.4	
25	水			おはなし給食 ぶどうパン	キキの肉団子のトマト煮 ポトフ	鶏肉 豚肉	牛乳	トマト バジル にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ セロリ かぶ キャベツ レーズン	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	835	30.9 31.4 2.8	
26	木			豚肉どんぶり	かきたま汁 フルーツのぶどうゼリー和え	豚肉 鶏肉 豆腐 なると 卵	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ しょうが えのき ねぎ 黄桃 パイン みかん ぶどう	米 さとう しらたき でん粉	ナタデココ	830	33.9 21.6 2.8	
27	金			舞茸ご飯	里芋のみそがらめ 豆けんちん汁	油揚げ 鶏肉 みそ 大豆 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	まいたけ 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 さといも でん粉 水あめ こんにやく	油	785	28.4 32.3 2.8	
30	月			高菜チャーハン	ユーリンチー 春雨スープ	豚肉 なると 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	高菜漬け にんじん 小松菜	ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ もやし	米 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油 白いりごま	782	32.0 27.7 3.0	
31	火			サフランライス のホワイトソースかけ	ツナサラダ パンブキンババロア	鶏肉 ツナ 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	米 小麦粉 砂糖 コーン	油 バター	823	24.8 30.0 2.1	
												学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.3 2.5
... 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。												今月の 平均栄養価 (%)	99	96 98 115

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。

