



9月予定献立表



令和4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		エネルギー (kcal)	脂質(g)	食塩相当量(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					
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 しょうが にんにく コーン キャベツ 大根 きゅうり レモン みかん	米 じゃがいも 小麦粉	バター 油 いりごま	849	23.4	24.6	3.1
5	月			切干大根のビビンバ (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 なた うずらの卵	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	にんにく しょうが 切干大根 長ねぎ もやし 椎茸 りんご みかん パイナップル 黄桃	米 砂糖 春雨 ゼリー	ごま油 いりごま	801	28.0	19.3	3.2
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 じゃがいも	バター 油	804	27.5	23.8	3.4
7	水			ご飯	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 油揚げ 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	油	866	35.7	32.0	2.7
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 パセリ	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	油 栗	818	31.6	34.6	2.9
9	金			かやくご飯	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 さやいんげん かぼちゃ 小松菜	ごぼう 椎茸 れんこん 大根 長ねぎ	米 もち米 砂糖 片栗粉 里芋 白玉もち 大福 しらたき	油	896	28.2	20.4	2.2
12	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 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 じゃがいも ゼリー	油	872	33.0	20.9	3.1
13	火			わかめじゃこご飯	厚焼き卵 五目豆 焼きなすの味噌汁	卵 鶏肉 さつま揚げ 大豆 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	なす 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 こんにゃく	いりごま 油	818	35.8	25.3	3.8
14	水			ご飯	あじフライ 夏野菜と春雨の炒め物 すまし汁	あじ 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	油	872	36.2	27.5	3.4
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 マッシュルーム ぶどう	パン パン粉 じゃがいも ゼリー	油	855	31.6	29.4	2.5
16	金			プルコギ丼	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	にんにく 玉ねぎ 大根 もやし 長ねぎ みかん 黄桃 パイン	米 砂糖	ごま油 油	897	31.2	27.1	2.7
21	水			カレーピラフ	ラタトゥイユ ポトフ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パプリカ トマト	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ 大根 かぶ セロリ	米 じゃがいも	油	807	29.6	26.8	3.1
22	木			秋刀魚のひつまぶし	里芋のそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁	秋刀魚 豚肉 うずらの卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ しょうが 長ねぎ	米 砂糖 里芋 片栗粉 こんにゃく	いりごま 油	891	35.9	28.9	3.7
26	月			焼き豚チャーハン	春巻 中華かきたまスープ オレンジゼリー	豚肉 なた 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 春巻の皮 片栗粉 ゼリー	油 ごま油	896	28.9	31.6	3.5
27	火			梅ごはん	鯖のカレー焼き 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 玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 春雨	油	897	41.2	30.1	3.2
28	水			ご飯	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 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが ごぼう 舞茸 大根 たけのこ えのき 長ねぎ	米 片栗粉 しらたき 砂糖	油 いりごま	857	39.5	27.3	2.0
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 レモン	さつまいも コッペパン 砂糖 片栗粉 米粉	油 いりごま バター	878	33.9	32.9	3.9
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 さやいんげん	玉ねぎ 大根 長ねぎ ごぼう コーン	米 もち米 じゃがいも しらたき 砂糖 こんにゃく	栗 バター	849	34.3	18.8	3.6

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。

☆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!



学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.3	2.5
今月の 平均栄養価 (%)	103	102	98	124