



6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) |
| 1 | 木 | | | ご飯 | 厚揚げとチンゲンサイの中 華炒め キムチ入り豚汁 | 鶏肉 角揚げ 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | たけのこ 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが 大根 ごぼう ねぎ キムチ | 米 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく | 油 | 765 | 29.1 20.6 3.2 | |
| 2 | 金 | | | 枝豆じゃご飯 | カレー肉じゃが いわしつみれ汁 あじさいゼリー | 豚肉 いわし 豆腐 | 牛乳 ちりめんじゃこ | にんじん さやいんげん 小松菜 | 枝豆 玉ねぎ 大根 えのき ねぎ しょうが ぶどう | 米 じゃがいも しらたき 砂糖 | 油 白いりごま | 825 | 33.3 20.6 3.0 | |
| 5 | 月 | | | マーボー 豆腐丼 | かき玉スープ フルーツ杏仁 | しぼり豆腐 豚肉 大豆 卵 テンメンジャン トウバンジャン 鶏肉 なた | 牛乳 杏仁豆腐 | にんじん なら 小松菜 | しょうが にんにく ねぎ たけのこ えのき もやし みかん パイン 黄桃 | 米 片栗粉 砂糖 | 油 ごま油 | 868 | 33.8 24.1 3.7 | |
| 6 | 火 | | | パエリア | 豚肉と大豆のトマト煮 じゃがいもの米粉スープ | いか えび 鶏肉 大豆 赤いんげん豆 豚肉 | 牛乳 | ピーマン 赤ピーマン にんじん トマト ほうれん草 | 玉ねぎ にんにく しめじ | 米 じゃがいも 米粉 | 油 オリーブオイル バター | 792 | 33.3 21.8 3.3 | |
| 7 | 水 | | | 華やかご飯 | サバのスタミナ焼き 切干大根の炒め煮 なめこみそ汁 | さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ | 野沢菜 しそ にんじん さやいんげん 小松菜 | 大根 赤かぶ しば漬 にんにく しょうが 切干大根 しめじ なめこ ねぎ | 米 砂糖 しらたき | 油 白いりごま | 859 | 32.6 31.2 3.3 | |
| 8 | 木 | | | 抹茶きな粉 揚げパン | ポテトサラダ ミネストローネ | きな粉 ベーコン いんげん豆 | 牛乳 | 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 | 米 片栗粉 砂糖 じゃがいも コーン マカロニ | 油 ノンエッグマヨ ネーズ オリーブオイル | 874 | 25.6 32.4 2.7 | |
| 9 | 金 | | | ご飯 | イカのチリソースがけ チンジャオロースー わかめスープ | いか 豚肉 豆腐 鶏肉 トウバンジャン | 牛乳 わかめ | ピーマン | 玉ねぎ にんじん たけのこ 椎茸 もやし 玉ねぎ にんにく ねぎ しょうが 大根 | 米 砂糖 | 油 | 794 | 36.3 24.2 3.4 | |
| 14 | 水 | | | 鯛の韓国風 蒲焼きどんぶり | ニラと春雨の炒め物 青ねぎのかき玉汁 | いわし 豚肉 鶏肉 なた 豆腐 卵 | 牛乳 わかめ | にんじん なら 小松菜 青ねぎ | しょうが にんにく ねぎ もやし たけのこ えのき キャベツ | 米 片栗粉 砂糖 春雨 | 油 白いりごま ごま油 | 853 | 35.4 26.9 3.4 | |
| 16 | 金 | | | 豚キムチ丼 | 鶏肉とキャベツの 白湯スープ 甘夏の豆乳ゼリー和え | 豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳 | 牛乳 | にんじん なら 小松菜 | しょうが キムチ にんにく 玉ねぎ たけのこ ねぎ キャベツ もやし 夏みかん 黄桃 | 米 砂糖 コーン | 油 白いりごま ごま油 | 814 | 28.3 20.5 2.2 | |
| 19 | 月 | | | 食パン ブルーベリー ジャム | 鶏肉マーマレード焼き ジャーマンポテト トマトスープ | 鶏肉 豚肉 ウィンナー | 牛乳 | パセリ にんじん トマト | 玉ねぎ にんにく キャベツ セロリ | 食パン ブルーベリー ジャム マーマレード じゃがいも | 油 オリーブオイル | 873 | 36.5 34.6 3.3 | |
| 20 | 火 | | | ご飯 | ホッケフライレモン醤油ソース ひじきの洋風煮 すまし汁 さくらんぼゼリー | ホッケ ベーコン さつま揚げ 鶏肉 豆腐 かまぼこ | 牛乳 ひじき | にんじん さやいんげん 小松菜 | レモン にんにく しめじ えのき ねぎ さくらんぼ | 米 パン粉 砂糖 しらたき | 油 オリーブオイル 白いりごま | 912 | 35.9 24.7 3.4 | |
| 21 | 水 | | | チキン カレーライス | 海藻サラダ パインクレープ | 鶏肉 豆乳 | 牛乳 チーズ わかめ 荳わかめ 昆布 | にんじん | 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモン パイン | 米 じゃがいも 小麦粉 コーン 米粉 | 油 バター 白いりごま | 881 | 24.2 27.1 3.0 | |
| 22 | 木 | | | 野沢菜 チャーハン | 揚げギョウザ 坦々春雨スープ ヨーグルト | ツナ なた 豚肉 トウバンジャン テンメンジャン | 牛乳 ヨーグルト | 野沢菜 なら にんじん | ねぎ にんにく しょうが 白菜 キャベツ もやし えのき | 米 小麦粉 春雨 | 油 白いりごま ごま油 白すりごま 白ねりごま | 832 | 28.3 27.5 2.7 | |
| 26 | 月 | | | 回鍋肉丼 | 炒めナムル フルーツのはちみつレモン ゼリー和え | 豚肉 テンメンジャン トウバンジャン | 牛乳 | にんじん ピーマン ほうれん草 | しょうが ねぎ にんにく もやし キャベツ えのき たけのこ 黄桃 パイン みかん | 米 砂糖 | 油 ごま油 白いりごま ナタデココ | 775 | 25.9 20.3 2.4 | |
| 27 | 火 | | | あさりご飯 | 厚揚げとじゃがいもの そばろ煮 大根とえのきのみそ汁 冷凍りんご | あさり 油揚げ 豚肉 角揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 わかめ | 青ねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 | 玉ねぎ ごぼう たけのこ 大根 えのき ねぎ りんご | 米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 片栗粉 | 油 | 793 | 29.8 19.6 3.1 | |
| 28 | 水 | | | ご飯 | チキンみそカツ れんこんのきんぴら 豚汁 | 鶏肉 みそ さつま揚げ 豚肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | にんにく 枝豆 れんこん ごぼう ねぎ | 米 パン粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも | 油 ごま油 白いりごま | 875 | 32.6 27.0 3.6 | |
| 29 | 木 | | | ハヤシライス | ごぼうサラダ ゆで枝豆 メロンクリームソーダ風 ゼリー | 豚肉 | 牛乳 | にんじん トマト | 玉ねぎ にんにく マッシュルーム しょうが ごぼう キャベツ 枝豆 きゅうり | 米 砂糖 | 油 白いりごま | 798 | 23.1 24.0 3.1 | |
| 30 | 金 | | | わかめごはん | あじの香味ソース 青ねぎの彩り炒め だまこ汁 | あじ 豚肉 鶏肉 なた | 牛乳 わかめ | 青ねぎ にんじん 小松菜 | にんにく もやし しょうが 大根 キャベツ ねぎ | 米 片栗粉 砂糖 コーン だまこもち | 油 白いりごま | 835 | 34.7 23.7 2.9 | |
| 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。 | | | | | | | | | | | | 学校給食 摂取基準値 | 830 | 32.0 27.3 2.5 |
| | | | | | | | | | | | | 今月の 平均栄養価 (%) | 101 | 98 92 124 |
| ... 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。 | | | | | | | | | | | | | | |