



5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) 脂質(g) 食塩相当量(g)
				主 食	主 菜・副 菜	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			
						肉類 魚類 卵類 大豆・豆製品	牛乳 牛乳 小豆 豆腐	緑黄色野菜 野菜	その他の 野菜・果物	穀類 いも 砂糖	油類		
1	水		牛乳	切干大根のピピンパ フルーツ杏仁	中華春雨スーパ フルーツ杏仁	豚肉 鶏肉 なたと	牛乳 杏仁豆腐	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	切干大根 ねぎ にんにく しょうが もやし 玉ねぎ しいたけ かんかん パイナップル	米 砂糖 春雨	油 ごま油 白ひりごま	25.9 19.6 2.5	2.5
2	木		牛乳	野菜チヤップ ABCスーパ	アジフライ けんちゃん汁 ごどもの目ゼリー	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 スキムミルク チーズ	野菜菜 にんじん	ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ	米もち米 砂糖 パン粉 里芋 こんにやく	白ひりごま 油 ごま油	27.7 34.4 3.0	3.0
7	火		牛乳	野沢菜チヤーハン	春巻 中華卵コーンスープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 スキムミルク チーズ	にんにく セロリ キャベツ	にんにく しょうが 玉ねぎ	春巻の皮 コーン 片栗粉	油 パウー 白ひりごま 油 ごま油	27.9 31.1 3.0	3.0
8	水		牛乳	ココア揚げパン	ポークチヤップ ABCスーパ	鶏肉	牛乳	にんにく	玉ねぎ しょうが キャベツ	コーン 砂糖 ココロニ じゃがいも	油 パウー 白ひりごま	27.9 31.1 3.0	3.0
9	木		牛乳	チキンカレーライス	コーンサラダ いちごどみかんの二色ゼリー	鶏肉	牛乳	にんにく	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ いちご みかん	米 じゃがいも 小麦粉 コーン	油 パウー 白ひりごま	21.0 23.3 2.3	2.3
10	金		牛乳	ご飯	ふりかけ(のり) かつおの甘辛生薑ソース じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	かつお みそ 角揚げ ひよこ豆 ペーコン	牛乳 のり わかめ ヨーグルト	にんにく	しょうが ねぎ 玉ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 白ひりごま	31.1 16.1 2.8	2.8
13	月		牛乳	ジャンバラヤ	野菜コロケ コンソメスーパ	鶏肉 ウインナー ひよこ豆 ペーコン	牛乳 わかめ	ピーマン トマト にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ しょうが キャベツ	米 じゃがいも パン粉 マカロニ	油 白ひりごま	22.9 26.0 3.1	3.1
14	火		牛乳	麻婆豆腐丼	ピリ辛わかめスーパ 豆腐ハンバーグ コックタ(いちご)	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 トナリシヤン 豆乳	牛乳 わかめ	にんにく じゃがいも ほうれん草	しょうが 玉ねぎ しょうが 玉ねぎ しょうが 玉ねぎ しょうが 玉ねぎ	米 片栗粉 白ひりごま	油 白ひりごま	28.8 24.3 3.4	3.4
15	水		牛乳	ご飯	生揚げのそぼろ煮 春キャベツのみそ汁	角揚げ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんにく じゃがいも	玉ねぎ しめじ 玉ねぎ しめじ しいたけ キャベツ ねぎ	米 砂糖 こんにやく 片栗粉	油 白ひりごま	29.6 21.0 2.8	2.8
16	木		牛乳	五穀ひじきご飯	カレー肉じゃが 鶏肉とねぎの生薑スーパ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんにく じゃがいも 青ねぎ	玉ねぎ 大根 ねぎ しょうが	米 五穀 じゃがいも しらたき 砂糖 春雨	油 白ひりごま	28.4 19.3 2.8	2.8
17	金		牛乳	ご飯	おろしハンバーグ ひじきの炒り煮 かきたま汁	豚肉 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 卵	牛乳 ひじき	にんにく 小松菜	大根 しめじ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 しらたき	油 白ひりごま	33.9 27.7 2.7	2.7
20	月		牛乳	チキンカツバーガー	千切りキャベツ アスパラの米粉スーパ	鶏肉 鶏肉 ペーコン	牛乳 スキムミルク	にんにく アスパラガス	玉ねぎ	米 パン粉 じゃがいも コーン 米粉	油 パウー 白ひりごま	33.8 30.8 3.3	3.3
21	火		牛乳	ご飯	サバのごまみそだれ 磯香和え 枝豆の臭汁	さば みそ 豚肉 油揚げ 魚	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 枝豆	キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 白ひりごま	油 白ひりごま	32.7 29.0 3.2	3.2
22	水		牛乳	ねぎ塩豚丼	若竹汁 フルーツのアセロラゼリー和え	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんにく 小松菜	キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 片栗粉	油 白ひりごま	26.4 20.1 2.5	2.5
23	木		牛乳	ご飯	韓国のり ピリ辛肉豆腐 ワンタンスーパ	豆腐 豚肉 コチヤン なたと	牛乳 のり	にんにく 小松菜	にんにく ねぎ えのき 玉ねぎ もやし	米 しらたき 砂糖 ワンタンの皮	油 白ひりごま	29.5 20.3 2.8	2.8
24	金		牛乳	チキンライス	ポテトベーコンソテー キャベツと肉団子のスーパ	鶏肉 鶏肉 ペーコン	牛乳	にんにく トマト 小松菜	玉ねぎ グリンピース にんにく キャベツ しめじ	米 砂糖 じゃがいも コーン	油 パウー オリブオイル	24.6 23.2 2.4	2.4
27	月		牛乳	ガバオライス	ミネソガ フルーツポンチ	鶏肉 鶏肉 ウチ	牛乳 生クリーム	ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく しょうが もやし かんかん パイン 黄桃 りんご	米 砂糖 春雨	油 白ひりごま	30.4 18.7 2.7	2.7
28	火		牛乳	ミルクロールパン	鶏肉のトマトクリーム煮 ツナサラダ	大豆 鶏肉 ウチ	牛乳	にんにく トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり レモン	米 パン粉 じゃがいも 砂糖 コーン	油 白ひりごま	28.7 31.8 2.8	2.8
29	水		牛乳	ご飯	こまいアライモン醬油ソース 切干大根のラー油炒め 豚汁	こまい 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんにく 青ねぎ 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 大根 えのき	米 パン粉 砂糖 しらたき こんにやく	油 ラー油	29.1 23.0 2.8	2.8
30	木		牛乳	わかめご飯	揚げ鶏とじゃがいもの煮物 沢煮納	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんにく じゃがいも 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 大根 えのき	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 こんにやく	油 白ひりごま	27.6 23.7 2.4	2.4
31	金		牛乳	ミートソースパザチイ	ひよこ豆と野菜のスーパ ココア煮しパン	豚肉 大豆 ペーコン 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんにく トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ しょうが キャベツ	米 パン粉 コーン 小麦粉 砂糖 チョコチップ	油 白ひりごま	33.5 25.0 2.4	2.4

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ご連絡いたしますが、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	830	32.0
今月の 平均栄養価 (%)	96	27.3
	90	2.5
	89	108