



# 5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		
						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月				ちらし寿司	鯖の照り焼き 沢煮椀 柏餅	鶏肉 鯖 豚肉 油揚げ 小豆	牛乳	小松菜 人参	ごぼう 菊 椎茸 大根 長ねぎ 蓮根 枝豆	米 砂糖 柏餅	白ごま	842	33.5 22.0 2.3
6金				ご飯	ひじきと角揚げの炒め煮 春キャベツの味噌汁 黒糖ビーンズ	鶏肉 厚揚げ 大豆 味噌 豆腐 油揚げ うずら卵	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 黒糖	油	859	34.7 27.0 2.7
9月				プルコギ丼	キムチスープ フルーツのゼリー和え (マスカット味)	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 なら 小松菜	玉ねぎ もやし 白菜 長ねぎ えのき 黄桃 みかん パイン マスカット	米 砂糖	油 ごま油	866	30.8 26.0 2.5
10火				チキンタツタ バーガー	千切りキャベツ ミートボールのトマトスープ ブルーベリータルト	鶏肉 ミートボール (鶏肉・豚肉)	牛乳	人参 トマト	キャベツ しめじ コーン 玉ねぎ セロリ ブルーベリー	コッペパン タルト 砂糖	オリーブオイル 油 マヨネーズ (卵不使用)	864	31.2 35.0 2.6
11水				鯉めし	大根と豚肉の煮物 新じゃが芋とわかめの味噌汁	鯉 豚肉 うずら卵 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	大根 しょうが 玉ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋		808	37.3 23.3 3.0
12木				カラフルピラフ	野菜コロッケ キャベツとウィンナーのスープ ヨーグルト	ベーコン ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	赤ピーマン ピーマン 人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ コーン しめじ キャベツ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 バター	808	23.1 24.4 2.9
13金				ご飯	鯖の味噌煮 揚げじゃが芋の炒め煮 かきたま汁	鯖 豚肉 豆腐 卵 鶏肉 味噌	牛乳 わかめ	小松菜 人参	しょうが 長ねぎ ごぼう えのき	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	834	35.3 25.0 2.5
16月				炙り鯛ご飯	のり和え 豆乳味噌汁	鯛 味噌 豚肉 豆乳 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜	もやし キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 こんにやく	ごま油 油	808	32.5 26.6 3.0
17火				ミートソース スパゲティ	白花豆のポタージュ ほうれん草ドーナツ	豚肉 大豆 鶏肉 白花豆	牛乳 粉チーズ	ピーマン 人参 トマト 小松菜 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ	スパゲティ じゃが芋 小麦粉 ドーナツ	油 バター	816	34.4 28.5 2.4
18水				焼き豚 チャーハン	春巻 トマトと卵のワンタンスープ	豚肉 なた 鶏肉 卵	牛乳	トマト 青ねぎ なら 人参	長ねぎ もやし	米 砂糖 春巻の皮 ワンタンの皮	ごま油 油	833	25.3 30.2 3.0
19木				ポーク カレーライス	イタリアンサラダ アセロラゼリー	豚肉	牛乳	人参 赤ピーマン	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり アセロラ	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ゼリー	オリーブオイル 油 バター	872	22.7 24.4 2.1
20金				ご飯 韓国風焼きのり	肉じゃが なめこの味噌汁	豚肉 味噌 豆腐 油揚げ	牛乳 のり わかめ	さやいんげん 小松菜 人参	玉ねぎ なめこ 長ねぎ	米 砂糖 しらたき じゃが芋	油	806	29.1 22.6 3.0
23月				ガバオライス	春雨スープ ホワイトボンチ	豚肉 鶏肉 大豆 ナンフレー オイスター ソース	牛乳 カルピス 寒天	赤ピーマン ピーマン 青ねぎ 小松菜 パプリカ	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし パイン 黄桃 みかん	米 砂糖 春雨 ゼリー	油	824	28.2 20.6 2.3
24火				ホットドッグ	千切りキャベツ 大麦のトマトリゾットスープ マスカットゼリー	ウィンナー 鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	トマト 人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ にんにく マスカット	大麦 コッペパン ゼリー	オリーブオイル	819	31.2 33.5 3.1
25水				ご飯	鯉フライ 青ねぎの彩り炒め だまこ汁	鯉 豚肉 鶏肉 オイスター ソース	牛乳	人参 赤ピーマン 小松菜 青ねぎ	もやし キャベツ 長ねぎ 大根 にんにく	米 小麦粉 パン粉 だまこ餅	油	820	34.0 24.2 2.1
26木				山菜うどん	つくねと野菜のごま煮 みたらし団子	鶏肉 油揚げ ミートボール (鶏肉・豚肉)	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	わらび ふき だけのこ 椎茸 赤みず なめこ 長ねぎ	うどん 餅 こんにやく じゃが芋 砂糖	油 白ごま	811	32.1 25.3 2.6
27金				梅ご飯	鯉の甘辛生姜ソース 新玉ねぎ入り豚汁	豚肉 豆腐 味噌 鯉	牛乳	人参	梅 生姜 玉ねぎ キャベツ ごぼう	米 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油	808	35.7 23.2 2.5
30月				ご飯	鯛の蒲焼き 五目豆 かぶと油揚げの味噌汁	鯛 味噌 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆	牛乳 わかめ	人参	長ねぎ 大根 かぶ 椎茸 生姜	米 砂糖 こんにやく	油	863	34.8 29.7 3.2
31火				カレーピラフ	アーモンドサラダ 春野菜のポトフ ヨーグルト	ウィンナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 人参 さやいんげん	コーン 玉ねぎ かぶ きゅうり キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	油 アーモンド オリーブオイル	835	28.4 27.8 2.6

... 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 27.3 2.5
今月の 平均栄養価 (%)	100	98 96 106

青空に木々の緑が映える、さわやかな季節になってきました。早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、健康で丈夫な体づくりをしていきましょう!

