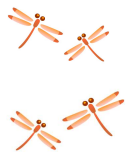




10月予定献立表



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			
3	月			中華丼	水餃子 杏仁豆腐	豚肉 うずら卵 オイスターソース	牛乳 杏仁豆腐	人参 青ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 白菜 もやし えのき みかん 黄桃 パイン	米 砂糖 水餃子の皮	油 ごま油	869	24.8 24.3 2.6
4	火			いわしの 蒲焼き丼	浦上そばろ いも煮汁	いわし 豚肉 さつまいも	牛乳	人参 小松菜	しょうが ごぼう もやし 大根 長ねぎ しめじ	米 砂糖 こんにやく 里芋	油 ごま油	848	32.2 31.0 2.1
5	水			ご飯 韓国のり	角揚げの辛みそ炒め 中華コーン卵スープ	豚肉 卵 角揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 のり	チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 コーン	油 ごま油	853	32.7 28.6 2.5
6	木			ポークカレー ライス	ビーンズサラダ みかんゼリー(しらぬい)	豚肉 大豆 ベーコン いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ しらぬい	米 じゃが芋 小麦粉 コーン ゼリー	油 バター	898	25.4 25.9 1.9
7	金			コッペパン ブルーベリージャム	インディアンポテト チリビーンズ	ウイナー 豚肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	ピーマン 赤ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ にんにく ブルーベリー	コッペパン じゃが芋 砂糖	油 オリーブオイル	806	29.3 31.8 2.2
11	火			高菜チャーハン	揚げ魚の中華炒め 鶏肉とキャベツの白湯スープ ヨーグルト	豚肉 なた ちりめんじゃこ クラ 鶏肉 オイスターソース	牛乳 ヨーグルト	高菜 人参 ピーマン 小松菜 赤ピーマン	長ねぎ 玉ねぎ たけのこ キャベツ もやし	米 コーン 砂糖	油 ごま油 白ごま	812	36.0 25.1 3.1
12	水			舞茸ご飯	里芋のみそがらめ うけんちん汁 黒糖ビーンズ	鶏肉 豆腐 大豆 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 舞茸	米 里芋 黒糖 砂糖 水あめ	油 白ごま	825	31.7 28.2 2.6
13	木			菜めし	さんが焼き 青ねぎの彩り炒め 秋野菜の豚汁	あじ 豚肉 みそ	牛乳	青ねぎ 青菜 人参 小松菜 赤ピーマン	もやし キャベツ 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	米 さつまいも こんにやく	油	815	33.9 22.8 3.0
14	金			ご飯	さばの文化干し 切り干し大根の煮物 さつまいもみそ汁	さば さつまいも 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	切り干し大根 しいたけ 玉ねぎ	米 しらたき 砂糖 さつまいも	油	869	30.0 30.0 3.2
17	月			抹茶ミルク 揚げパン	ジャーマンポテト きのこの米粉スープ	ウイナー 鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	パセリ 人参 小松菜	玉ねぎ しめじ マッシュルーム しいたけ 抹茶	コッペパン 砂糖 じゃが芋 米粉	油 オリーブオイル	843	29.4 33.1 2.6
18	火			豚肉どんぶり	いも団子汁 フルーツのマスカットゼリー和え	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しょうが 大根 ごぼう 長ねぎ みかん パイン 黄桃 マスカット	米 しらたき 砂糖 いももち		840	28.3 19.5 2.5
19	水			鶏ごぼうご飯	角揚げとじゃが芋のそばろ煮 南瓜のみそ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 角揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜 南瓜	ごぼう しいたけ 玉ねぎ 大根 たけのこ	米 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油	829	30.5 24.7 3.1
20	木			ご飯 鮭ふりかけ	肉豆腐 豆乳みそ汁	鮭 豆腐 豚肉 豆乳 みそ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しいたけ しょうが	米 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油	810	32.7 21.7 3.2
21	金			カレーうどん	大根と豚バラの煮物 原宿ドッグ(メープルカスタード)	豚肉 うずら卵	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが 大根	うどん 砂糖 小麦粉	油	797	28.8 43.1 3.2
24	月			きのこピラフ	鮭とポテトのチーズ炒め 南瓜とさつまいものスープ	ベーコン 鶏肉 鮭	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 小松菜 南瓜 パセリ	玉ねぎ にんにく しめじ マッシュルーム	米 さつまいも じゃが芋 小麦粉	バター オリーブオイル	878	29.9 25.6 2.9
25	火			わかめじゃこ ご飯	かつおの更紗揚げ 沢煮椀 ヨーグルトレーズン	かつお 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 小松菜	大根 ごぼう えのき しょうが 長ねぎ レーズン	米	白ごま 油	821	35.5 25.5 2.2
26	水			ぶどうパン	キキの肉団子のトマト煮 ポトフ	ミートボール 豚肉	牛乳	トマト 人参 バジル 小松菜	玉ねぎ しめじ セロリ かぶ キャベツ 干しぶどう	パン 砂糖 じゃが芋	油 オリーブオイル	833	30.7 29.7 3.2
27	木			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 鶏肉 豆腐 みそ 豆乳	牛乳	枝豆 人参 小松菜	たくあん 長ねぎ キムチ ごぼう もやし にんにく	米 砂糖 米粉 春雨	ごま油 サラダ油 ごま	846	30.7 30.4 3.4
28	金			ご飯	さんまの薬味ソースかけ きんぴらごぼう かきたま汁	さんま 鶏肉 さつまいも 豆腐 卵 なた	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ にんにく しょうが えのき ごぼう	米 こんにやく 砂糖	油	861	34.6 29.1 3.1
31	月			サフランライスの ホワイトソースかけ	ツナサラダ かぼちゃプリン	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜 南瓜	玉ねぎ レモン マッシュルーム キャベツ	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 コーン	油 バター	818	23.0 27.0 2.0

... 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。

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋など、秋には楽しみがたくさん！
秋は旬を迎えた食材が多く出るので、ぜひ秋の味覚を味わいましょう♪



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	95 101 108