



9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)
				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	火			チキンカレーライス	コーンサラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり みかん	米 小麦粉 じゃがいも コーン	油 バター	819	23.3
4	水			ご飯	のりふりかけ 肉じゃが 呉汁	豚肉 大豆 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼう しめじ ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 しらたき		796	32.1
5	木			マーボーなす丼	中華卵コーンスープ 黒糖ビーンズ	豚肉 鶏肉 トウバンジャン テンメンジャン 卵 大豆	牛乳	にんじん にら	なす たけのこ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖 黒糖 小麦粉 コーン	油 ラー油 ごま油	922	33.4
6	金			さつまいもご飯	サバのごまみそだれ 菊花和え 豆けんちん汁	さば みそ 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 菊 大根 ごぼう ねぎ	米 さつまいも 砂糖 こんにゃく	白すりごま	811	32.3
9	月			ねぎ塩豚丼	ワンタンスープ フルーツ杏仁	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 杏仁豆腐	青ねぎ にんじん	にんにく ねぎ もやし レモン みかん りんご パイナップル 黄桃	米 でん粉 ワンタンの皮 砂糖	ごま油	855	31.1
10	火			ご飯	のりの佃煮 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 豚汁	鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが にんにく 大根 ごぼう ねぎ	米 でん粉 さつまいも 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	869	33.5
11	水			コッペパン	いちごジャム ポークビーンズ チキンヌードルスープ	豚肉 鶏肉 いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト パセリ 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ にんにく いちご	コッペパン 砂糖 マカロニ コーン	油 オリーブオイル	807	31.5
12	木			ご飯	角揚げの辛みそ炒め もずくと卵のスープ	豚肉 角揚げ 卵 トウバンジャン テンメンジャン みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ えのき	米 砂糖 でん粉	ごま油 油	801	32.7
13	金			さんまご飯	肉豆腐 いも団子汁	さんま 豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	米 でん粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油	841	33.8
17	火			ジャンバラヤ	ハンバーグのみりんマスタード ソース 白花豆のポタージュ お月見団子	鶏肉 豚肉 白花豆	牛乳	ピーマン トマト にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく セロリ しめじ	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 団子	バター 生クリーム	858	32.1
18	水			舞茸ご飯	里芋のみそがらめ 沢煮椀	油揚げ 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	まいたけ 大根 ごぼう えのき ねぎ	米 砂糖 でん粉 里芋 水あめ こんにゃく	油	761	23.8
24	火			サフランライスの ホワイトソースかけ	にんじンドレッシングサラダ はちみつレモンゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり レモン	米 砂糖 小麦粉 コーン はちみつ	油 バター	848	21.5
25	水			豚肉どんぶり	大根と油揚げのみそ汁 フルーツの梨ゼリー和え	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しょうが 大根 ねぎ 黄桃 パイナップル みかん りんご	米 砂糖 しらたき	ナタデココ	800	28.5
26	木			ご飯	韓国のり カムジャタン わかめスープ	豚肉 コチジャン みそ 豆腐	牛乳 のり わかめ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 大根 えのき	米 砂糖 じゃがいも しらたき	ごま油 白いりごま	765	28.1
27	金			わかめご飯	いかのかりん揚げ 切干大根のねぎ塩炒め かきたま汁	いか 豚肉 鶏肉 なると 豆腐 卵	牛乳 わかめ	小松菜	切干大根 ねぎ もやし えのき	米 でん粉 砂糖	油 ごま油	806	37.2
30	月			ご飯	えびと豆腐のチリソース 坦々春雨スープ	えび 豆腐 トウバンジャン 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ もやし	米 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油 白ねりごま 白いりごま	797	29.8

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も構いませんが、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。



学校給食 摂取基準値	830	32.0
今月の 平均栄養価 (%)	99	27.3
		2.5
		95
		92
		112