



5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		
						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		
1	月			ブルコギ丼	チゲスープ フルーツのさくらんぼゼリー和え	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ ねぎ もやし えのき みかん さくらんぼ パイン 黄桃 大根 キムチ	米 砂糖	ごま油	858	31.2 25.4 2.4
2	火			子ぎつね寿司	かつおの甘辛生薑ソース こいのぼりすまし汁 柏もち	鶏肉 油揚げ かつお 豆腐 かまぼこ 小豆	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが えのき ねぎ	米 砂糖 片栗粉 もち	油	842	40.6 23.7 2.8
8	月			ホットドッグ	千切りキャベツ もち麦のトマトリゾットスープ マスカットゼリー	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ にんにく マスカット	コッペパン もち麦 砂糖	オリーブオイル	822	31.9 33.3 2.9
9	火			ポークカレー ライス	イタリアンサラダ さつまいもチップス	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 さつまいも コーン	油 バター オリーブオイル	819	22.8 26.1 2.3
10	水			ごはん 韓国のに	角揚げの辛みそ炒め 水餃子スープ アセロラゼリー	豚肉 角揚げ うずら卵 みそ	牛乳 韓国のに	チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ もやし えのき アセロラ キャベツ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	861	28.9 27.3 2.8
11	木			山菜うどん	チキンチキンごぼう みたらし団子	鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜	山菜 しいたけ ねぎ ごぼう 枝豆	うどん 片栗粉 米粉 砂糖 黒砂糖 もち	油	730	30.3 26.2 2.2
12	金			五穀 ひじきご飯	きびなごフライ 五目豆 いも団子汁	鶏肉 さつ揚げ 大豆	牛乳 さつ揚げ ひじき	にんじん 小松菜	しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	米 五穀 砂糖 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 こんにやく	ごま油	808	28.7 22.1 2.5
15	月			焼き豚 チャーハン	春巻 千葉県産牛乳プリン 中華コーン卵スープ	焼豚 なた 鶏肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	ねぎ 玉ねぎ キャベツ しょうが	米 小麦粉 春雨 コーン 片栗粉 砂糖	油 ごま油	887	27.9 32.2 2.8
16	火			炙り鯛ご飯	磯香和え 枝豆の呉汁 よもぎ団子	いわし 豚肉 油揚げ みそ 小豆	牛乳 あおさ	小松菜 にんじん よもぎ	しょうが キャベツ もやし 枝豆 大根 ごぼう しめじ ねぎ	米 砂糖 だんご	ごま	814	33.5 22.4 3.3
17	水			フィッシュ バーガー	千切りキャベツ アスパラの米粉スープ レモンヨーグルト	すけそうたら 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	アスパラ にんじん 小松菜	キャベツ しめじ 玉ねぎ レモン	丸パン パン粉 米粉 じゃがいも	油 バター	875	36.2 28.1 2.8
18	木			豚肉どんぶり	パリパリサラダ 沢煮椀	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	しょうが ねぎ もやし キャベツ 大根 きゅうり ごぼう えのき 玉ねぎ	米 したらき こんにやく 小麦粉 砂糖	油 ごま油	820	31.1 23.5 2.8
19	金			ごはん	さばのにんにく焼き きんぴらごぼう 豚汁	さば みそ さつ揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	油	867	33.6 30.9 2.6
22	月			ミートソース スパゲティ	具だくさん野菜スープ 抹茶チョコ蒸しパン	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	スパゲティ コーン 砂糖 小麦粉 米粉 ホワイトチョコ	油 バター	850	31.4 26.6 2.5
23	火			鯉めし	厚揚げとうずら卵の煮物 じゃがいもわかめのみそ汁	かつお 豚肉 角揚げ うずら卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小松菜	しょうが ごぼう 玉ねぎ えのき ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも		821	41.4 22.8 3.4
24	水			ジャンバラヤ	ししゃものフリッター コーンクリームスープ しらぬいゼリー	鶏肉 沖あみ ウインナー ひよこ豆	牛乳 ししゃも あおさ	赤ピーマン ピーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しらぬい	米 小麦粉 米粉 片栗粉 コーン 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル 油 バター	892	29.0 31.7 2.7
25	木			ごはん	和風ハンバーグ 切干大根の煮物 かきたま汁	鶏肉 豚肉 豆腐 さつ揚げ 卵 油揚げ なた	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ 切干大根 ねぎ えのき	米 砂糖 片栗粉 しらたき	ごま油 油	810	31.8 24.9 2.1
26	金			キムタクご飯	あじの薬味ソース トックスープ ヨーグルト	豚肉 なた あじ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	キムチ たくあん ねぎ もやし 大根 しょうが にんにく	米 砂糖 片栗粉 トック	ごま油 油	826	33.8 23.5 3.7
29	月			テーブルロール	パーベキューチキン コールスローサラダ 白花豆のポタージュ	鶏肉 白花豆	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく りんご キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	テーブルロール 砂糖 コーン じゃがいも 小麦粉	油 バター	864	33.7 33.6 3.1
30	火			ごはん	自身魚のおろしソース 切干大根のラー油炒め 豆乳みそ汁	たら 鶏肉 豚肉 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 しょうが 切干大根 玉ねぎ	米 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ラー油 ごま油	865	35.8 26.0 3.1
31	水			鶏肉の ガバオライス	春雨スープ ホワイトポンチ	鶏肉 大豆	牛乳 カルピス	赤ピーマン ピーマン バジル 青ねぎ 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし みかん パイン 黄桃	米 砂糖 春雨 寒天	油	820	29.1 19.9 2.3

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 27.3 2.5
今月の 平均栄養価 (%)	101	100 97 110