



4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		脂質(g)	
						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				食塩相当量(g)
10	月			ピザトースト 	手作りコロッケ ブイヤベース 	ベーコン 豚肉 アサリ タラ イカ エビ	牛乳 チーズ	ピーマン トマト にんじん	玉ねぎ マッシュルーム にんにく セロリ パセリ	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 オリーブオイル	888	40.5 30.2 3.5	
13	木			サフランライスの シーフードソース	ツナサラダ 桜ゼリー 	エビ イカ 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ レモン さくらんぼ	米 小麦粉 砂糖 コーン	油 バター	820	29.2 25.6 2.2	
14	金			中華おこわ	あじの南蛮漬け 坦々豆乳春雨スープ 黒糖ビーンズ 	豚肉 桜エビ アジ 豆腐 みそ 豆乳 大豆	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しいたけ たけのこ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ もやし にんにく	米 もち米 砂糖 片栗粉 春雨 黒糖	油 ごま油 白すりごま	820	35.9 29.7 2.8	
17	月			黒糖パン	揚げじゃがいものトマト煮 春キャベツの米粉スープ 元気ヨーグルト 	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ	黒糖パン じゃがいも 砂糖 米粉	油 オリーブオイル	912	35.2 29.5 2.8	
18	火			チキンカレーライス	海藻サラダ お祝いクレープ(いちご) 	鶏肉 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり いちご	米 じゃがいも はちみつ 小麦粉 コーン 米粉	油 バター 白いりごま	896	23.6 29.5 2.6	
19	水			わかめじゃご飯	肉じゃが なめこのみそ汁 2つのプチシュー 	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 卵	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ なめこ 長ねぎ 大根	米 砂糖 じゃがいも しらたき	白いりごま	859	31.6 24.9 3.6	
20	木			ちゃんぽんうどん	大根と豚ばら肉の煮物 ストロベリーカスタードタルト 	豚肉 かまぼこ さつま揚げ うずら卵 卵	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	にんにく しょうが キャベツ もやし いちご 長ねぎ 大根	うどん コーン 砂糖 小麦粉	油	788	28.6 41.1 3.8	
21	金			すき焼き丼	かきたま汁 フルーツのゼリー和え 	牛肉 焼き豆腐 なると 卵 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜	玉ねぎ しいたけ 長ねぎ えのき 黄桃 パイン アセロラ	米 しらたき 砂糖 片栗粉	ナタデココ	853	33.7 19.8 2.3	
24	月			きなこ揚げパン	ポークビーンズ ABCスープ 	きな粉 豚肉 いんげん豆 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	コッペパン 砂糖 マカロニ	油 オリーブオイル	881	31.3 35.8 2.5	
25	火			きざみ穴子めし	筑前煮 ゆばのすまし汁 ミニたい焼き 	穴子 鶏肉 ちくわ 湯葉 豆腐 小豆	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが れんこん たけのこ ごぼう 長ねぎ しいたけ	米 砂糖 こんにゃく 小麦粉	油	833	39.0 21.8 2.7	
26	水			マーボー丼	中華コーン卵スープ フルーツ杏仁豆腐 	豚肉 大豆 豆腐 みそ 鶏肉 卵	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら 小松菜	たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ みかん パイン 黄桃	米 砂糖 片栗粉 コーン	油 ラー油 ごま油	904	33.6 24.6 2.6	
27	木			たけのご飯	鯖の西京焼き 呉汁 はちみつレモンゼリー 	鶏肉 油揚げ サワラ みそ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ レモン	米 砂糖 はちみつ		881	40.8 26.4 2.7	
28	金			ひじきご飯	大根と鶏肉の春雨煮 豆乳みそ汁 アセロラゼリー	鶏肉 油揚げ さつま揚げ 豚肉 みそ 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 大根 玉ねぎ アセロラ	米 砂糖 春雨 じゃがいも こんにゃく		836	31.5 22.5 3.4	
												学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.3 2.5
												今月の 平均栄養価(%)	104	104 102 115

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。