



4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		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)	
8	月			ナポリタン 	クラムチャウダー 手作りアップルパイ	ウインナー 鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ セロリ りんご	スパゲティ 砂糖 じゃがいも 小麦粉	オリーブオイル バター 生クリーム	835	28.2	36.2
													2.9	
11	木			ハヤシライス 	コールスロー ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも 小麦粉 コーン 砂糖	油	847	23.4	26.7
													3.4	
12	金			キムタクご飯 	アジの薬味ソースかけ 春雨スープ	豚肉 なんと アジ 鶏肉	牛乳	にんじん	たくあん ねぎ キムチ にんにく しょうが 玉ねぎ もやし	米 砂糖 でん粉 春雨	ごま油 油	726	29.3	22.0
													3.2	
15	月			プルコギ丼 	ワンタンスープ フルーツ杏仁豆腐	豚肉 コチジャン 鶏肉 なんと	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ もやし ねぎ みかん りんご パイナップル 黄桃	米 砂糖 ワンタンの皮	ごま油	857	28.5	22.1
													2.6	
16	火			チキンカレーライス 	ツナサラダ お祝いクレープ	鶏肉 ツナ 豆乳	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ しょうが トマト キャベツ きゅうり レモン いちご	米 小麦粉 砂糖 米粉	油 バター	898	23.4	31.3
													2.4	
17	水			わかめご飯 	肉じゃが なめこのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ なめこ ねぎ 大根	米 じゃがいも しらたき 砂糖		716	25.9	16.2
													3.4	
18	木			焼肉チャーハン 	春巻 中華卵コーンスープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく ねぎ しょうが 玉ねぎ キャベツ しいたけ	米 砂糖 春巻の皮 春雨 コーン でん粉	ごま油 油	848	27.9	35.4
													3.2	
19	金			ご飯 	おろしハンバーグ ごま和え 豚汁	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ もやし ごぼう ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく	いりごま ねりごま すりごま 油	811	30.9	25.0
													3.0	
22	月			サフランライスの ホワイトソースかけ 	海藻サラダ マスカットゼリー	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり マスカット	米 小麦粉 コーン 砂糖	油 バター いりごま	802	22.0	25.1
													2.2	
23	火			ご飯 	サバのごま味噌だれ 切干大根の煮物 すいとん汁	さば みそ さつま揚げ 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 しいたけ 大根 にんじん ごぼう ねぎ	米 砂糖 しらたき すいとん	すりごま 油	837	28.5	25.5
													2.8	
24	水			きなこ揚げパン 	ポークビーンズ ABCスープ	きなこ 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 しめじ キャベツ	コッペパン 砂糖 マカロニ	油	872	30.7	36.7
													2.8	
25	木			たけのご飯 	サワラの西京焼き 豆乳みそ汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 油揚げ さわら みそ 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ 玉ねぎ レモン	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく はちみつ	油	847	34.0	23.3
													2.8	
26	金			ゆかりご飯 	大根と鶏肉の春雨煮 呉汁	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 大豆 みそ 油揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜 赤しそ	しょうが 大根 ごぼう しめじ ねぎ	米 砂糖 春雨		778	30.2	20.5
													2.8	
30	火			豚肉どんぶり 	かきたま汁 フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 鶏肉 なんと 豆腐 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが えのき ねぎ りんご みかん パイナップル 黄桃 アロエ	米 砂糖 でん粉		828	32.6	21.6
													3.2	

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 (%)	98	88	95	116