



# 10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)	脂質(g)	食塩相当量(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	火			新巻鮭ご飯	生揚げのそぼろ煮 豚汁	新巻鮭 鶏肉 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 枝豆	しょうが 玉ねぎ たけのこ 椎茸 大根 ねぎ ごぼう	米 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく	白いりごま ごま油	821	38.2	24.4	3.7
2	水			五穀ひじきご飯	かぼちゃコロッケ 切干大根と小松菜の炒め物 けんちん汁	豚肉 豆腐 小松菜 油揚げ	牛乳 ひじき	かぼちゃ 小松菜 にんじん 青ねぎ	切干大根 しめじ 大根 ごぼう	米 五穀 パン粉 砂糖 里芋 こんにゃく	ごま油 白いりごま 油	846	26.1	26.5	2.8
3	木			チキンカレーライス	ビーンズサラダ アセロラゼリー	鶏肉 いんげん豆 ひよこ豆 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ アセロラ	米 じゃがいも コーン 砂糖	油	804	21.7	21.6	2.6
4	金			ブルコギ丼	中華卵コーンスープ ヨーグルトレーズン	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん にはら	にんにく 玉ねぎ もやし ねぎ レーズン	米 砂糖 コーン でん粉	ごま油	843	29.5	25.2	2.7
7	月			milky揚げパン	ツナポテトソテー ウインナーと野菜のスープ	ツナ ウインナー	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ キャベツ しめじ	コッペパン 砂糖 じゃがいも コーン	油	840	28.8	31.7	3.3
8	火			中華丼	ワンタンスープ フルーツ杏仁	豚肉 いか かまぼこ なると	牛乳 杏仁豆腐	チンゲン菜 にんじん にはら	玉ねぎ 椎茸 たけのこ 白菜 しょうが もやし にんにく ねぎ みかん パイン 黄桃	米 でん粉 ワンタンの皮 砂糖	ごま油	809	27.9	18.4	2.7
9	水			ご飯	ふりかけ 大根と鶏肉の春雨煮 さつまいも汁	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	しょうが 大根 ごぼう	米 雑穀 春雨 砂糖 さつまいも こんにゃく		788	28.6	19.5	2.6
10	木			クリームスパゲティ	ミネストローネ ブルーベリータルト	ベーコン ウインナー いんげん豆 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草 かぼちゃ トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ にんにく ブルーベリー	スパゲティ コーン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 米粉	油 バター オリーブオイル	813	25.6	31.7	2.7
11	金			ご飯	太刀魚フライレモン醤油ソース 浦上そばろ なめこのみそ汁	太刀魚 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	レモン ごぼう もやし なめこ 大根 ねぎ	米 パン粉 砂糖 こんにゃく	油	836	29.3	27.0	3.3
15	火			マーボー豆腐丼	水餃子 青のり小魚	豆腐 豚肉 大豆 テンメンジャン トウバンジャン	牛乳 青のり 小魚	にんじん にはら 小松菜	しょうが ねぎ にんにく 大根 たけのこ 白菜	米 でん粉 小麦粉	油 ごま油	803	29.9	21.9	3.4
16	水			鶏五目おこわ	かつおの甘辛生姜ソース 沢煮椀 豆乳プリン	鶏肉 油揚げ かつお 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 椎茸 しょうが 大根 えのき ねぎ	米 もち米 砂糖 でん粉 こんにゃく	油	776	33.8	23.6	2.8
17	木			すき焼き丼	じゃがいものみそ汁 フルーツのぶどうゼリー和え	豚肉 焼き豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのき ねぎ みかん 黄桃 パイン ぶどう	米 しらたき 砂糖 じゃがいも	油 ナタデココ	809	26.9	18.6	3.0
18	金			ご飯	カレー肉じゃが 鶏肉と長ねぎの生姜スープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 青ねぎ	玉ねぎ 大根 ねぎ しょうが	米 じゃがいも しらたき 砂糖 春雨	油	771	27.9	19.1	2.2
21	月			コッペパン	りんごジャム 豚肉と大豆のトマト煮 かぼちゃの米粉スープ	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん さやいんげん トマト かぼちゃ 小松菜	りんご にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 米粉	オリーブオイル	821	32.4	27.6	2.8
22	火			ご飯	おろしハンバーグ ひじきとベーコンの炒め煮 かきたま汁	豚肉 鶏肉 ベーコン さつま揚げ 豆腐 卵	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 にんにく しめじ えのき ねぎ	米 砂糖 でん粉 しらたき	オリーブオイル 白いりごま	836	33.2	28.1	2.7
23	水			わかめご飯	さつまいもとごぼうの甘辛煮 呉汁	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	枝豆 にんじん 小松菜	ごぼう 大根 しめじ ねぎ	米 砂糖 さつまいも でん粉 米粉	油	861	31.1	27.3	3.0
24	木			ご飯	大根と豚肉の韓国風煮 トックスープ	豚肉 角揚げ 鶏肉 なると	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	大根 にんにく 白菜 ねぎ	米 トック	ごま油	793	27.5	21.2	2.4
25	金			いわしのかば焼き丼	豆乳みそ汁 みかん	いわし 豚肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ みかん	米 でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	819	30.2	23.1	2.5
29	火			ハヤシライス	揚げごぼうのサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 枝豆	玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 じゃがいも でん粉	油 白いりごま	872	24.1	28.7	3.5
30	水			菜めし	さばのみそ煮 だまこ汁	さば みそ 鶏肉	牛乳	青菜 にんじん 小松菜	しょうが ねぎ 大根 椎茸	米 砂糖 だまこもち		768	26.6	22.3	3.4
31	木			ツナピラフ	鶏肉ときのこのガーリックソテー パンフキンポタージュ	ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん さやいんげん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ しめじ 舞茸 にんにく	米 コーン	油 バター オリーブオイル	823	30.2	32.7	3.1

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日前の午前中まで(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。

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	90	91	116