



6月予定献立表



令和4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・豆腐品	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	水			ご飯 ふりかけ	厚揚げとチンゲンサイの 中華炒め キムチ豚汁	鶏肉 厚揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ 玉ねぎ ごぼう キャベツ 大根 白菜	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	油	831	32.6 26.7 3.3
2	木			枝豆ひじきご飯	きんぴらごぼう 沢菜焼 あじさいゼリー	鶏肉 油揚げ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	枝豆 にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 大根 たけのこ えのき ねぎ	米 砂糖 こんにゃく ゼリー	油 ごま ごま油	825	31.7 26.0 2.6
3	金			マーボー豆腐丼	かきたまスープ 杏仁豆腐	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 なると 卵	牛乳 杏仁豆腐	にんじん ニラ 小松菜	ねぎ たけのこ えのき もやし みかん パイン 黄桃	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	887	34.6 26.1 3.5
6	月			バエリア	豚肉と大豆のトマト煮 かぼちゃの米粉シチュー	えび いか 鶏肉 大豆 赤いんげん豆 豚肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン トマト かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ にんにく しめじ	米 米粉	オリブオイル 油 バター	100	33.7 93.0 3.3
7	火			ココア揚げパン	ポテトサラダ ミネストローネ	鶏肉 いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ きゅうり とうもろこし にんにく キャベツ	コッパパン 砂糖 じゃがいも パスタ	油 ココア ノンエッグマヨ ネーズ	816	26.0 28.3 2.8
8	水			ご飯	イカのチリソースがけ チンジャオロースー わかめスープ	いか 豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	玉ねぎ たけのこ もやし しいたけ ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油	814	36.8 24.2 3.4
9	木			五穀ひじきご飯	さばの文化干し 豚肉と切干大根の炒め煮 なめこのみそ汁	さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく 切干大 根 しめじ なめこ 大根 ねぎ	米 五穀 しらたき 砂糖	ごま油	816	35.8 25.0 3.2
10	金			市内大会のため給食なし									
13	月			チキンカレーライス	海藻サラダ お祝いクレープ	鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	玉ねぎ いちご キャベツ きゅうり レモン とうもろこし	米 じゃがいも 小麦粉 米粉	油 バター ごま	869	23.6 28.1 3.1
14	火			いわしの韓国風 かば焼き丼	ニラと春雨の炒め物 青ねぎのかきたま汁	いわし 豚肉 なると 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん ニラ 小松菜 青ねぎ	しょうが もやし たけのこ キャベツ えのき にんにく ねぎ	米 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま油	858	33.7 26.7 3.2
16	木			豚キムチ丼	中華コーンスープ 甘夏と豆乳ゼリー和え	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん ニラ 小松菜	玉ねぎ 白菜 たけのこ ねぎ とうもろこし 甘夏 黄桃	米 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	839	26.3 20.1 2.6
17	金			わかめご飯	ちーばくん厚焼き卵 ごま和え 豚汁 ヨーグルト	卵 豚肉 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ 大根 ねぎ ごぼう	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま	804	28.9 20.2 3.4
20	月			食パン ブルーベリージャム	スペイン風オムレツ ジャーマンポテト トマトスープ	卵 ベーコン 豚肉	牛乳	パセリ にんじん トマト	ブルーベリー 玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ	食パン 砂糖 じゃがいも	オリブオイル 油	811	27.5 23.7 3.3
21	火			ハヤシライス	ごぼうサラダ 流山産枝豆	豚肉	牛乳	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 片栗粉	油 ごま	860	26.3 29.0 2.8
22	水			ご飯	ハンバーグの玉ねぎソースかけ アスパラガス入りソテー さばとタケノコのみそ汁	豚肉 鶏肉 ベーコン さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 アスパラガス にんじん さやえんどう	玉ねぎ キャベツ たけのこ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	ごま油 油	832	35.7 26.6 3.7
23	木			期末テストのため給食なし									
27	月			野菜チヂミ 野沢菜チャーハン	野菜チヂミ 坦々春雨スープ ちばにんじんゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	野菜 にんじん ニラ	にんにく ねぎ 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ えのき みかん	米 米粉 砂糖 春雨 ゼリー	油 ごま ごま油	813	24.0 25.7 2.8
28	火			冷やしきつねうどん	厚揚げと大根の旨煮 パンケーキ	油揚げ 鶏肉 厚揚げ 卵 うずらの卵	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり 大根 しょうが	うどん 砂糖 こんにゃく 小麦粉	油 ごま油 バター	785	33.9 36.2 3.1
29	水			ご飯 ふりかけ	焼きししゃも 洋風ひじき炒め すまし汁 さくらんぼゼリー	ししゃも さつま揚げ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく しめじ えのき ねぎ さくらんぼ	米 しらたき 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	805	33.7 21.9 3.0
30	木			あさりご飯	肉じゃが えのきと豆腐のみそ汁 冷凍みかん	あさり 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ えのき 大根 ねぎ みかん	米 じゃがいも しらたき 砂糖	油	824	30.5 21.9 3.1

病気等を理由に、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。

☆梅雨の季節です。衛生面に気をつけよう☆

梅雨の時期はジメジメした日が多くなります。気温や湿度もあがり、疲れやすくなります。

食事をすることで、疲れを吹き飛ばして、梅雨の時季を乗り切りましょう!



学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.3 2.5
今月の 平均栄養価(%)	100	96 93 125

