



5月予定献立表



令和7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)
1	木			抹茶揚げパン	ポークビーンズ ポテトスープ	豚肉 ウインナー いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト パセリ 小松菜	玉ねぎ しめじ	コッペパン 砂糖 コーン じゃがいも	油	888	27.6
2	金			ちらし寿司	かつおの竜田揚げ お祝い汁 柏もち	鶏肉 卵 かつお かまぼこ 豆腐 あずき	牛乳	にんじん 枝豆 小松菜	れんこん しいたけ えのき ねぎ しょうが	米 砂糖 片栗粉 もち	白いりごま 油	830	39.0
7	水			プルコギ丼	わかめスープ フルーツ杏仁	豚肉 コチジャン 豆腐	牛乳 わかめ 杏仁豆腐	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ もやし 大根 えのき ねぎ みかん りんご パイン 黄桃	米 砂糖	ごま油 白いりごま	859	28.2
8	木			チキン カレーライス	コーンサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 コーン じゃがいも 小麦粉	油 バター	825	23.5
9	金			ご飯	白身フライのレモン醤油ソース きんぴらごぼう 豚汁	スケトウダラ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	レモン ごぼう キャベツ ねぎ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	油	826	30.7
12	月			豚肉どんぶり	いも団子汁 フルーツのさくらんぼゼリー 和え	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎしょうが 大根 ごぼう ねぎ 黄桃 パイン みかん りんご さくらんぼ	米 しらたき 砂糖 小麦粉 じゃがいも	ナタデココ	845	28.1
13	火			ご飯	角揚げの辛みそ炒め もずくと卵のスープ	豚肉 角揚げ 鶏肉 うずら卵 みそ 豆腐 トウバンジャン 卵 テンメンジャン	牛乳 もずく	小松菜 にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ えのき	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	813	32.2
14	水			山菜おこわ	あじの南蛮漬け 沢煮椀 黒糖ビーンズ	鶏肉 油揚げ あじ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	山菜 玉ねぎ ねぎ しょうが 大根 ごぼう えのき	米 もち米 砂糖 片栗粉 黒糖 こんにゃく	油 ごま油	793	35.3
15	木			みそカツ バーガー	海藻サラダ ミートボールのトマトスープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ しめじ	丸パン パン粉 砂糖 コーン	油 白すりごま オリーブオイル	845	32.2
19	月			ガバオライス	春雨スープ ホワイトボンチ	鶏肉 大豆 豆乳	牛乳	赤ピーマン ピーマン バジル 小松菜 青ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが もやし みかん パイン 黄桃	米 砂糖 春雨	油	820	29.1
20	火			ご飯	のりかつおふりかけ ほっけの塩焼き ひじきとベーコンの炒め煮 豆乳みそ汁	ほっけ ベーコン さつま揚げ 豆腐 豚肉 みそ 豆乳 かつおぶし	牛乳 ひじき のり	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく しめじ 玉ねぎ	米 しらたき 砂糖 じゃがいも こんにゃく	オリーブオイル 油 白いりごま	816	35.3
21	水			ジャンバラヤ	子持ちししゃものフリッター コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳 ししゃも 青のり	ピーマン トマト パセリ にんじん	玉ねぎ にんにく セロリ	米 小麦粉 じゃがいも コーン	バター 油	830	27.4
22	木			キムタクご飯	チキンチキンごぼう 五目スープ	豚肉 なたと 鶏肉	牛乳	枝豆 にんじん 小松菜	たくあん ねぎ キムチ ごぼう 玉ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ	米 砂糖 片栗粉 米粉	ごま油 油	813	28.1
23	金			ゆかりご飯	大根と鶏肉の春雨煮 呉汁 プリン	鶏肉 卵 豚肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ みそ	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 春雨 砂糖		833	29.9
26	月			ピリ辛ガーリック チャーハン	春巻 肉団子の中華スープ	豚肉 なたと 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	にんにく ねぎ 玉ねぎ しいたけ えのき キャベツ	米 春巻の皮 春雨	油 ラー油 ごま油	807	24.1
27	火			ご飯	はまちの塩焼き 切干大根のねぎ塩炒め すいとん	はまち 豚肉 鶏肉	牛乳	青ねぎ にんじん 小松菜	切干大根 ねぎ もやし 大根 ごぼう	米 すいとん	ごま油	803	34.6
28	水			肉味噌豆腐丼	中華卵コーンスープ アセロラゼリー	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん	しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ ねぎ アセロラ	米 砂糖 片栗粉 コーン	油 ごま油	805	30.2
29	木			わかめご飯	肉じゃが ごま仕立てのみそ汁	豚肉 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 ごぼう キャベツ しめじ ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく しらたき	ごま油 白ねりごま 白すりごま	804	30.0
30	金			テーブルロール	ハンバーグのトマトソース 3色ソテー クラムチャウダー	豚肉 鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 脱脂粉乳	トマト バジル ほうれん草 にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ セロリ	テーブルロール じゃがいも 小麦粉 コーン	バター 生クリーム オリーブオイル	888	34.7

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、きれいなはしを持参しましょう。



学校給食 摂取基準値	830	32.0
今月の 平均栄養価 (%)	100	27.3
		2.5
		95
		97
		120