



6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		
						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			
3	月			ドライカレーライス	ミネストローネ ヨーグルト	豚肉 大豆 ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ レーズン キャベツ セロリ	米 じゃがいも 砂糖	油 オリーブオイル	924	35.7 27.2 3.3
4	火			華やかご飯	いかのかりん揚げ 切干大根の煮物 豚汁	いか さつま揚げ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 野沢菜 青しそ 赤かぶ	切干大根 しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	米 片栗粉 砂糖 しらたき じゃがいも こんにゃく	油 白いりごま	812	32.4 23.9 3.5
5	水			枝豆じゃこご飯	肉じゃが いわしのつみれ汁 レモンゼリー	豚肉 いわし さば 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん 小松菜 枝豆	玉ねぎ 大根 えのき ねぎ しょうが レモン	米 じゃがいも しらたき 砂糖	白いりごま ナタデココ	779	32.3 18.8 2.3
6	木			キムチチャーハン	チキンチキンごぼう 坦々春雨スープ	豚肉 なんと 鶏肉 豆腐 トウバンジャン みそ	牛乳	にんじん 小松菜 枝豆	キムチ ねぎ にんにく ごぼう しょうが もやし	米 米粉 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま油 白ねりごま 白いりごま	870	31.0 34.7 3.2
7	金			シャキシャキ そばろご飯	鶏肉と大根のさっぱり煮 呉汁	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 枝豆 小松菜	切干大根 れんこん 大根 にんにく ごぼう しょうが しめじ ねぎ	米 砂糖		809	37.4 26.0 3.3
10	月			回鍋肉丼	トマトと卵のワンタンスープ マスカットゼリー	豚肉 テンメンジャン トウバンジャン 鶏肉 卵	牛乳	にんじん トマト	しょうが 玉ねぎ にんにく もやし キャベツ ねぎ たけのこ えのき マスカット	米 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮	油 ごま油	807	28.5 21.7 2.7
11	火			いわしの韓国風 かば焼き丼	水餃子スープ フルーツのさくらんぼ ゼリーあえ	いわし コチジャン 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	にんにく もやし しょうが えのき 黄桃 バイリン みかん りんご さくらんぼ	米 片栗粉 砂糖 餃子の皮	油 ごま油 白すりごま ナタデココ	823	26.2 22.9 2.2
12	水			きなこ揚げパン	ポテトサラダ ミートボールのトマトスープ	きなこ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ セロリ しめじ にんにく	米 砂糖 じゃがいも コーン	油 ノンエッグマヨ オリーブオイル	900	27.5 39.1 2.7
13	木			ゆかりご飯	大根と豚肉の煮物 いも団子汁	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜 赤しそ	大根 しょうが ごぼう ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油	764	28.3 20.2 3.0
14	金			高津の鶏めし	さんが焼き 流山みりん豚汁 牛乳プリン	あじ 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ たけのこ	米 じゃがいも 砂糖		832	34.8 24.9 2.8
17	月			プルコギ丼	四川風豆腐スープ フルーツ杏仁	豚肉 コチジャン トウバンジャン 豆腐 みそ	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ もやし ねぎ しいたけ みかん りんご バイリン 黄桃	米 砂糖 春雨	ごま油	873	28.3 24.5 2.5
18	火			ご飯	あじフライ ひじきとベーコンの炒め煮 沢煮椀	あじ ベーコン さつま揚げ 豚肉 油揚げ	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 大根 ごぼう えのき ねぎ	米 バン粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく しらたき	油 白いりごま オリーブオイル	827	29.5 29.1 2.9
19	水			あさりご飯	厚揚げのすき煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	あさり 油揚げ 豚肉 角揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	青ねぎ 小松菜	ごぼう ねぎ 玉ねぎ えのき	米 砂糖 じゃがいも しらたき	油	783	30.8 21.8 2.9
20	木			ハヤシライス	ごまサラダ 枝豆	豚肉 みそ	牛乳	にんじん 枝豆	玉ねぎ きゅうり もやし キャベツ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	白ねりごま 白すりごま	841	25.9 27.7 3.8
21	金			ジャージャー麺	中華五目スープ 白玉フルーツポンチ	豚肉 大豆 トウバンジャン テンメンジャン	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たけのこ にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 白菜 しいたけ みかん バイリン 黄桃	中華麺 砂糖 片栗粉 白玉餅	油 ごま油	801	30.9 29.5 3.7
24	月			豚キムチ丼	もずくと卵のスープ あじさいゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 もずく	にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ たけのこ ねぎ えのき ぶどう	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	793	30.6 24.3 2.5
25	火			ポークカレー ライス	海そうサラダ 青のり小魚	豚肉 みそ	牛乳 チーズ わかめ 青のり かたくちいわし	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター 白いりごま	831	26.1 27.4 2.5
28	金			ツナピラフ	チリビーンズ 切干大根の洋風スープ	ツナ 豚肉 いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ピーマン 小松菜 トマト	玉ねぎ にんにく 切干大根	米 コーン 砂糖	油 バター オリーブオイル	799	30.2 32.6 2.9

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。



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	95 97 116