



9月 給食予定献立表

令和3年

流山市立東部中学校

日にち	おはしの日	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・いも類 砂糖	油脂		脂質(g)			
					主に体の組織を作る		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)			
2	木		中華丼	春雨スープ 大学芋	豚肉 えびいか ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ 白菜 しょうが にんにく	米 でん粉 砂糖 春雨 さつまいも	ごま ごま油 大豆油	893	28.3	20.7	3.3	
3	金		ご飯	さばの文化干し さやいんげんのごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁 ラフランスゼリー	さば 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	さやいんげん 人参	キャベツ もやし ねぎ ラフランス	米 砂糖 じゃがいも	ごま	808	33.8	22.4	3.8	
6	月		野沢菜チャーハン	にぎすの竜田揚げ わかめスープ 杏仁豆腐	鶏肉 豆腐 なると 卵	牛乳 ちりめん にぎす わかめ	野沢菜 人参 にら	ねぎ しょうが ほんしめじ みかん パイン もも りんご	米 でん粉 砂糖	油 ごま 大豆油	828	32.7	22.2	3.3	
7	火		豚肉と大豆の中華ライス	肉団子の甘酢あんかけ 水ぎょうざ	豚肉 大豆	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ ぶなしめじ たけのこ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油 大豆油	829	28.5	28.7	3.2	
8	水		はちみつパン	ジャーマンポテト 野菜スープ グレープゼリー	ベーコン 豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ セロリ マッシュルーム コーン キャベツ ほんしめじ ぶどう	食パン じゃがいも	油	832	31.0	26.4	3.8	
9	木		ご飯	酢豚 中華卵コーンスープ	豚肉 鶏肉 卵 うずら卵	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ コーン	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 大豆油	822	29.4	22.6	2.9	
10	金		ハヤシライス	ごまドレサラダ プリン	豚肉	牛乳 わかめ	トマト 人参	キャベツ 大根 ぶなしめじ マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり	米 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	902	26.2	32.0	2.3	
13	月		ねぎ塩豚丼	味噌ワタンスープ フルーツのゼリー和え	豚肉 なると	牛乳	人参 小松菜	にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ ねぎ わけぎ レモン もも パイン	米 小麦粉	ごま ごま油	804	26.6	18.8	3.1	
14	火		ご飯	ちくわの磯辺揚げ 大豆の磯煮 ごま仕立てのみそ汁	豚肉 大豆 豆腐 さつまあげ	牛乳 ひじき	人参	大根 ごぼう ねぎ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 大豆油	838	30.9	21.8	2.7	
15	水		スタミナ焼肉丼	もずくの卵スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ えのきたけ	米 砂糖 でん粉	油 ごま	899	33.9	28.7	2.0	
16	木		ポークカレーライス	のり塩ポテト 冷凍パイン 体育祭!	豚肉	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ しょうが にんにく りんご パイン	米 油 小麦粉 じゃがいも	油 大豆油	900	22.5	26.0	1.7	
17	金		スパゲティ ミートソース	ポテトサラダ チョコチップマフィン	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト	にんにく コーン 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	876	24.8	29.5	2.3	
21	火		さつまいもご飯	いり鶏 豚汁 十五夜 月見団子	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう ねぎ	米 砂糖 白玉 じゃがいも さつまいも さといも	ごま ごま油	849	28.8	18.8	3.1	
22	水		ご飯	さばのごま酢かけ 縄文和え 冬瓜のみそ汁	さば 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	小松菜 人参	キャベツ ねぎ れんこん とうがん えのきたけ	米 砂糖 でん粉	大豆油 ごま くるみ	818	33.2	27.1	2.9	
24	金		青ねぎチャーハン	揚げぎょうざ 坦々春雨スープ	豚肉 豆乳	牛乳	人参 にら	にんにく ねぎ 玉ねぎ もやし	米 砂糖 春雨	油 ごま ごま油 大豆油	755	22.9	24.8	2.2	
27	月		きのこピラフ	野菜ソテー さつまいもの米粉スープ りんごのタルト	ベーコン 鶏肉 白花豆	牛乳	人参 パセリ ピーマン 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく もやし 白菜 マッシュルーム キャベツ コーン ほんしめじ りんご	米 さつまいも	油 オリーブ油	827	23.6	23.1	2.8	
28	火		わかめご飯	揚げ鶏とじゃがいも煮物 すまし汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	しょうが 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま 大豆油	816	34.8	21.7	3.8	
29	水		ソース焼きそば	じゃが芋のそぼろ煮 スイートポテト	豚肉	牛乳	人参 にら さやいんげん	玉ねぎ キャベツ もやし しょうが	中華めん じゃがいも さつまいも 砂糖 でん粉	油	837	23.5	29.0	2.7	
30	木		ご飯	さけのみそマヨネーズ焼き きんぴらごぼう けんちん汁	さけ 豚肉 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖	油 ごま ごま油	823	36.5	26.5	2.4	
<p>◎9月の行事食 21日は十五夜です。さつまいもや里芋など秋が旬な食材を使っています。 デザートは月見団子です。</p> <p>はしの日は、必ず家庭できれいに洗ったはしを忘れずに持ってくるようにしてください。</p>											今月の平均栄養価	840	29.0	24.7	2.9
											学校給食摂取基準値	830	32.0	27.6	2.5

