



# 5月 給食予定献立表

令和6年度

はしの日: 2日、9日、15日、17日、21日、22日、23日、24日、28日、29日、31日

流山市立東部中学校

日にち	おはしの日	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)			
		牛乳	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)	食塩相当量 (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					
1	水	抹茶ミルク揚げパン	チリコンカンポテトスープ	大豆・ひよこ豆・金時豆・豚肉・ベーコン	牛乳・スキムミルク・チーズ	人参・トマト・小松菜	玉ねぎ・マッシュルーム・キャベツ・コーン・セロリ	パン・砂糖・じゃがいも	油	756	27.9	28.0	2.9	
2	木	ゆかりごはん	厚焼き卵ごまあえのつべい汁	卵・油揚げ・豆腐	牛乳	小松菜・人参・わけぎ	もやし・キャベツ・大根・長ねぎ	米・砂糖・さといも・こんにゃく・でんぶん	油・ごま	710	27.7	23.8	3.6	
7	火	ねぎ塩豚丼	ワンタンスープ杏仁豆腐	豚肉・鶏肉・なると	牛乳・寒天	人参・わけぎ・小松菜	にんにく・しょうが・長ねぎ・キャベツ・玉ねぎ・もやし・黄桃・パイナップル・りんご・みかん・レモン	米・ワンタンの皮・砂糖・杏仁豆腐・でんぶん	ごま油・ごま油	829	28.0	22.5	3.2	
8	水	<b>流教研のため給食なし</b>												
9	木	ごはん	ほっけ一夜干し切り干し大根の煮物根菜のごま汁	ほっけ・油揚げ・豚肉・豆腐・みそ	牛乳	人参・さやいんげん・わけぎ	切り干し大根・ごぼう・長ねぎ	米・砂糖・じゃがいも・しらたき	油・ごま	796	26.1	3.7		
10	金	ツナピラフ	オムレツのデミグラスソースかけカレースープヨーグルト	まぐろ・ベーコン・卵・ウィンナー	牛乳・ヨーグルト	人参・ピーマン・小松菜	にんにく・玉ねぎ・コーン・しめじ・かぶ	米・砂糖・じゃがいも	油	770	28.5	24.4	3.2	
13	月	フィッシュバーガー(パン・白身魚フライのレモンじょうゆソース)	チーズポテトミネストローネ	すけそうだら・ウィンナー・大豆・いんげん豆	牛乳・チーズ	人参・トマト	コーン・にんにく・玉ねぎ・セロリ・キャベツ・レモン	パン・パン粉・砂糖・じゃがいも・マカロニ	油・バター	803	33.9	27.7	3.7	
14	火	豚肉と大豆の中華ライス	わけねぎの彩り炒め白湯スープはちみつレモンゼリー	豚肉・大豆・鶏肉・かまぼこ・豆腐	牛乳	人参・赤ピーマン・小松菜・わけぎ	にんにく・しょうが・長ねぎ・たけのこ・キャベツ・もやし・しいたけ・レモン	米・春雨・ゼリー・でんぶん	ごま油・油	830	32.3	26.4	3.6	
15	水	ごはん	あじフライ豚肉と厚揚げの煮物いも団子汁	あじ・豚肉・厚揚げ・鶏肉・なると	牛乳	人参・さやいんげん・小松菜	大根・長ねぎ・玉ねぎ	米・パン粉・こんにゃく・じゃがいも・でんぶん・砂糖・小麦粉	油	849	32.9	26.1	3.7	
16	木	じゃこのガーリックピラフ	トマトハンバーグ春キャベツのクリームスープ	豚肉・鶏肉	牛乳・ちりめんじゃこ・チーズ・生クリーム	人参・トマト・ほうれん草	玉ねぎ・エリンギ・キャベツ・にんにく	米・砂糖・じゃがいも・小麦粉	オリーブオイル・油・バター	877	34.3	32.0	3.4	
17	金	鶏肉とひじきの混ぜごはん	きびなごカリカリフライのりあえ豚汁	鶏肉・油揚げ・豚肉・豆腐・みそ	牛乳・ひじき・きびなご・のり	人参・小松菜・わけぎ	たけのこ・しめじ・もやし・キャベツ・大根・ごぼう・長ねぎ	米・砂糖・じゃがいも・こんにゃく	油・ごま	765	32.4	25.6	3.8	
20	月	サフランライスえびクリームソースかけ	ひじきと大根のサラダオレンジゼリー	鶏肉・えび	牛乳・生クリーム・チーズ・ひじき	人参	玉ねぎ・しめじ・コーン・大根・キャベツ・オレンジ	米・小麦粉・砂糖・ゼリー	油・バター・ごま	752	24.1	24.0	2.3	
21	火	ごはん	焼売(シュウマイ)チンジャオロース豆乳坦々春雨スープ	豚肉・豆乳・みそ・鶏肉	牛乳	人参・ピーマン・にら	しょうが・にんにく・玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・長ねぎ・もやし	米・シュウマイの皮・春雨	油・ごま油・ごま	795	30.4	23.6	3.2	
22	水	ごはん	かつおの甘辛しょうがソースじゃがいものそぼろ煮なめこのみそ汁	かつお・豚肉・豆腐・油揚げ・みそ	牛乳・わかめ	人参・さやいんげん・小松菜	しょうが・玉ねぎ・なめこ・長ねぎ	米・でんぶん・砂糖・じゃがいも・こんにゃく	油	845	38.2	24.7	3.4	
23	木	かつおめし	筑前煮すまし汁冷凍りんご	かつお・鶏肉・なると・豆腐	牛乳・わかめ	人参・さやいんげん・小松菜	しょうが・ごぼう・たけのこ・しいたけ・えのきたけ・長ねぎ・りんご	米・でんぶん・砂糖・さといも・こんにゃく	油・ごま	782	33.2	26.8	3.2	
24	金	ごはん	さばのみりんゆずこしょう南蛮漬け高野豆腐の煮物じゃがいものみそ汁	さば・高野豆腐・油揚げ・みそ	牛乳・ひじき・わかめ	人参・ピーマン・さやいんげん・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ・玉ねぎ・長ねぎ・ゆず	米・こんにゃく・砂糖・じゃがいも	油	786	36.1	22.5	3.4	
27	月	チキンカレーライス	レモンハニードレッシングサラダアセロラゼリー	鶏肉	牛乳・チーズ・スキムミルク	人参・小松菜	にんにく・しょうが・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン・りんご・アセロラ・レモン	米・じゃがいも・はちみつ・小麦粉・ゼリー	油・オリーブオイル	806	23.4	20.0	2.2	
28	火	ごはん	たらのチリソースかけナムルトックスープ	たら・鶏肉・豆腐	牛乳	人参・小松菜・わけぎ	長ねぎ・しょうが・もやし・玉ねぎ・キャベツ・長ねぎ	米・でんぶん・砂糖・トック(米)	油・ごま・ごま油	755	28.9	22.2	2.8	
29	水	ごはん	鶏肉の風味焼ききんぴらごぼう大根と油揚げのみそ汁	鶏肉・豚肉・さつま揚げ・油揚げ・豆腐・みそ	牛乳・わかめ・生クリーム	人参・さやいんげん・わけぎ・小松菜	にんにく・ごぼう・大根・長ねぎ	米・パン粉・こんにゃく・砂糖	バター・油・ごま・ごま油	814	35.0	29.6	3.3	
30	木	黒ごまきな粉トースト	肉団子と野菜のトマト煮野菜スープ	豚肉・鶏肉・ベーコン・きなこと	牛乳	人参・トマト・小松菜	にんにく・玉ねぎ・しめじ・キャベツ・かぶ・コーン	パン・はちみつ・砂糖・じゃがいも	マーガリン・ごま・オリーブオイル	866	28.5	33.7	3.4	
31	金	ツナごはん	揚げ鶏とじゃがいもの煮物キャベツと油揚げのみそ汁冷凍みかん	まぐろ・鶏肉・油揚げ・みそ・豆腐	牛乳	人参・さやいんげん・わけぎ	しょうが・玉ねぎ・キャベツ・みかん	米・砂糖・でんぶん・じゃがいも	油	856	36.5	26.5	3.9	
*食材の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。														
【今月の目標：生活リズムと食事について考えよう】 ☆連絡事項(重要)☆ ・病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要(休日除く)となる場合、希望する3日前まで(休日除く)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に書類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。										今月の平均栄養価	802	31.2	26.0	3.2
										学校給食摂取基準値	830	32.0	27.6	2.5