



予定献立表

流山市立西初石中学校
流山市立常盤松中学校

はし	日	献立名			1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	
		牛乳	主食	主菜・副菜・汁物 など	肉・魚・卵 大豆	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
				主に体の組織を作るもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーとなるもの				
1	(火)		抹茶ミルク 揚げパン	マカロニのミートソース煮 うずら卵スープ	豚肉 大豆 鶏肉 うずら卵	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく トマト キャベツ	コッペパン 砂糖 マカロニ	揚げ油 オリーブ油 バター	803	33.9 26.4 3.8
2	(水)		炊き込み いなり寿司 こどもの日献立	ほっけ一夜干し ごま和え 若竹汁 柏もち	鶏肉 油揚げ ほっ け 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん 草 小松菜	しいたけ かんぴよ う キャベツ もやし たけのこ 長ねぎ	精白米 柏もち	ごま	812	37.1 22.3 3.3
7	(月)		チキン カレーライス	コーンサラダ フルーツポンチ	鶏肉	牛乳 寒天	にんじん	にんにく しょうが 玉 ねぎ りんご トウモロ コシ キャベツ きゅう り もやし ナタデココ 白桃 バイン 黄桃	精白米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	867	22.6 25.8 3.6
8	(火)		中華風おこわ	酢豚 春雨スープ アセロラゼリー	豚肉 ナルト	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンツァイ	しょうが 山菜 も やし にんにく 玉 ねぎ 白菜 長ねぎ	精白米 もち米 砂 糖 でん粉 はるさ め アセロラゼリー	サラダ油 ごま ご ま油 揚げ油	812	27.6 22.5 3.9
9	(水)		白飯	さばの薬味ソースかけ からし和え ごま仕立てのみそ汁	さば 豆腐 みそ かつお粉	牛乳	ほうれん草 にんじ ん 小松菜	長ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし 大根 ごぼ う	精白米 でん粉 砂 糖	揚げ油 サラダ油 ご ま	828	34.4 27.2 3.4
10	(木)		小松菜の ペペロンチーノ	ミネストローネ 黒ごまマフィン	ベーコン 鶏肉 い んげん豆	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ エリンギ にんにく セロリー トマト	スパゲティ じゃが いも ホットケーキ ミックス 砂糖	オリーブ油 バター ごま	795	28.1 25.8 2.4
11	(金)		昆布ごはん	焼きししゃも 揚げじゃがいもの炒め煮 けんちん汁 オレンジ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 昆布 ししゃ も	にんじん	しめじ しいたけ ごぼう しょうが 大 根 長ねぎ オレン ジ	精白米 砂糖 じゃ がいも こんにやく いもち	ごま 揚げ油 サラ ダ油 ごま油	809	31.1 23.9 3.6
14	(月)		コッペパン	オムレツのクリームソースかけ 三色ソテー ポトフ レモンヨーグルト 手作りりんごジャム	オムレツ ベーコン 豚肉	牛乳 生クリーム レ モンヨーグルト	ほうれん草 にんじ ん かぶの葉	りんご レモン しめ じ 玉ねぎ もやし トウモロコシ かぶ キャベツ セロリー	コッペパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	バター	827	33.5 28.9 3.8
15	(火)		ジャージャー麺	カシューナッツの揚げ煮 フルーツのゼリー和え	豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく バイン 黄桃 りんご	中華麺 砂糖 でん 粉 さつまいも ア セロラジュレ	サラダ油 ごま油 揚げ油 カシューナ ッツ	787	30.8 25.3 3.4
16	(水)		グリーンピース ごはん	かつおの更紗揚げ きんぴらごぼう かきたま汁 冷凍みかん	かつお さつま揚げ 鶏肉 ナルト 豆腐 鶏卵	牛乳	グリーンピース にんじ ん 小松菜	しょうが ごぼう 長 ねぎ みかん	精白米 でん粉 こ んにやく 砂糖	揚げ油 サラダ油	805	39.6 18.9 3.9
17	(木)		シーフードピラフ	あじフリッター コールスローサラダ コーンクリームスープ	えび いか あじ	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ トウモロコシ レモン	精白米 小麦粉 砂 糖	バター 揚げ油 サラ ダ油	830	27.0 30.7 3.0
18	(金)		白飯	和風ハンバーグ アーモンド和え 大根と油揚げのみそ汁	ハンバーグ 豆腐 油揚げ みそ かつ お粉	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじ ん 小松菜	しめじ えのきたけ 大根 にんにく り んご キャベツ も やし 長ねぎ	精白米 砂糖 でん 粉	アーモンド	800	32.3 23.6 3.8
21	(月)		サフランライスの ホワイトソースかけ	海藻サラダ ビーンズスープ	鶏肉 豚肉 ベーコ ン いんげん豆	牛乳 生クリーム わ かめ 海藻ミックス	にんじん	玉ねぎ マッシュ ルーム キャベツ きゅうり トウモロコシ	精白米 小麦粉 砂 糖 じゃがいも	サラダ油 バター ごま	802	24.5 25.0 2.6
22	(火)		いりこ菜めし	白身魚の塩麹漬け 筑前煮 すまし汁 ジョア	たら 鶏肉 かまぼ こ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 ジョア	にんじん 小松菜	れんこん たけのこ ごぼう しいたけ さやいんげん えの きたけ 長ねぎ	精白米 こんにやく 砂糖	ごま サラダ油	817	39.2 16.7 3.9
23	(水)		白飯	いわしのごまフライ きのこと野菜の炒め物 豆乳みそ汁 冷凍みかん	豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳 いわし	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ しょうが ご ぼう えのきたけ 長ねぎ みかん	精白米	揚げ油 サラダ油	817	34.2 22.4 2.9
24	(木)		カレーうどん	厚揚げとうずら卵の煮物 チーズ蒸しパン	豚肉 角あげ うず ら卵	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく 大根 さやいんげん	うどん こんにやく 砂糖 蒸しパンミッ クス 米粉	サラダ油 バター	800	35.9 34.4 3.9
25	(金)		青ねぎ チャーハン	揚げぎょうざ ナムル 中華卵コーンスープ	豚肉 ナルト 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん わけぎ 小松菜	長ねぎ もやし 大 根 トウモロコシ	精白米	ごま サラダ油 ご ま油 揚げ油	790	28.5 27.0 3.9
28	(月)		フィッシュ バーガー	千切りキャベツ チーズポテト オニオンスープ タルタルソース(個袋)	フィッシュポーション ベーコン	牛乳 チーズ		キャベツ 玉ねぎ トウモロコシ	丸パン じゃがいも	揚げ油 バター オ リーブ油 タルタル ソース(卵使用)	816	29.8 30.3 3.7
29	(火)		ひじきごはん	厚焼き卵 肉じゃが つみれみそ汁	鶏肉 油揚げ 厚焼 き卵 豚肉 いわし つみれ 豆腐 みそ かつお粉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	さやいんげん 玉ね ぎ 大根 長ねぎ	精白米 砂糖 じゃ がいも しらたき	サラダ油	810	35.3 24.0 4.3
30	(水)		白飯	あじの甘みそ焼き 五目豆 豆腐だんご汁 手作りアーモンドふりかけ	あじ 鶏肉 さつま 揚げ 大豆 豆腐 豚肉 削り節	牛乳 昆布 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	しいたけ 白菜 長 ねぎ しょうが	精白米 こんにやく 砂糖 白玉粉	サラダ油 アーモン ド ごま	831	38.6 23.5 3.2
31	(木)		切干大根の ピビンバ	トマトと卵のワンタンスープ 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん ほうれん 草 チンゲン菜	切干大根 長ねぎ にんにく しょうが もやし トマト みか ん バイン 黄桃	精白米 砂糖 ワン タンの皮	サラダ油 ごま油 ごま	822	26.5 20.6 3.3

・・・この日ははしの日です。必ずはしを持参しましょう。

※ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
※ お願い：アレルギー体質等で給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。

17日(木) あじフリッターは、1人2個です。
23日(水) いわしのごまフライは、1人2本です。
25日(金) 揚げぎょうざは、1人2個です。

