



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)
	4 (火)		チキン カレーライス	イタリアンサラダ 元気ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 赤ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり	精白米 ジャがいも 砂糖	サラダ油 オリーブ 油	821	23.8 23.1 3.1
	5 (水)		白飯	鯨の甘みそ焼き 切干大根の煮物 かきたま汁 冷凍みかん	あじ さつまいも 油揚げ 鶏肉 ナルト 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 長ねぎ みかん	精白米 しらたき 砂糖 でん粉	サラダ油	810	37.2 21.7 3.0
	6 (木)		シーフード トマトパゲティ	ポトフ 黒ごまマフィン(卵不使用)	ベーコン いか えび 豚肉	牛乳 チーズ 生ク リーム	にんじん ピーマン かぶの葉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマ ト かぶ キャベツ セロリ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 ジャがいも ホットケーキミックス	オリーブ油 ごま	812	32.3 26.2 3.3
	7 (金)		かやくごはん 重陽の節句献立	さつまいもの天ぷら 菊花あえ 豚汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ かつお 粉	牛乳	にんじん ほうれん 草	ごぼう しいたけ さやいんげん キャ ベツ もやし 菊 大根 長ねぎ	精白米 しらたき 砂糖 さつまいも 小麦粉 ジャがいも こんにゃく	ごま サラダ油 揚 油	830	27.6 26.1 3.5
	10 (月)		五目チャーハン	白身魚のチリソース トマトと卵のワンタンスープ アセロラゼリー	鶏肉 ナルト たら 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲン 菜	トウモロコシ 長ねぎ しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ トマト	精白米 でん粉 砂 糖 ワンタンの皮 アセロラゼリー	サラダ油 ごま油 揚げ油	816	32.6 23.4 3.3
	11 (火)		ピザトースト	わかさぎのフリッター コールスローサラダ うずら卵スープ	ベーコン 鶏肉 う ずら卵	牛乳 チーズ わか さぎ	ピーマン にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュ ルーム にんにく ト マト キャベツ トウ モロコシ	食パン 砂糖	サラダ油 揚げ油	832	33.1 34.5 3.9
	12 (水)		白飯	鯖の照り焼き 揚げじゃがいもの炒め煮 ごま仕立てのみそ汁	さば 豚肉 豆腐 みそ かつお粉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう 大根 長ねぎ	精白米 ジャがいも 砂糖	揚げ油 サラダ油 ごま	864	36.4 28.0 3.1
	13 (木)		ジャージャー麺	カシューナッツの揚げ煮 ホワイトポンチ	豚肉 鶏肉 大豆 みそ	牛乳 寒天 カルピ ス	にんじん ピーマン	玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく パイン 黄桃 りん ご	中華めん でん粉 さつまいも 砂糖 白玉もち	サラダ油 ごま油 揚げ油 カシューナ ッツ	801	31.6 26.3 3.4
	14 (金)		ワカメじゃこ ごはん	厚焼き卵のおろしあんかけ 豚肉とごぼうの炒め煮 魚めんのすまし汁	厚焼き卵 豚肉 さ つまいも 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜	大根 ごぼう しょう が えのきたけ	精白米 でん粉 こ んにゃく 砂糖 魚 めん	ごま サラダ油	819	35.3 22.4 3.6
	18 (火)		コーンピラフ	オムレツのトマトソースかけ さつまいもの米粉スープ ピーチゼリー	鶏肉 オムレツ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	トウモロコシ 玉ねぎ さやいんげん	精白米 砂糖 さつ まいも 米粉	バター サラダ油	802	30.0 26.5 3.7
	19 (水)		中華風おこわ	肉だんごの甘酢あんかけ 坦々春雨スープ	豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	しょうが 山菜 も やし 玉ねぎ えの きたけ 白菜 長ね ぎ にんにく	精白米 もち米 砂 糖 でん粉 春雨	サラダ油 ごま ご ま油 揚げ油	826	28.4 29.2 3.7
	20 (木)		白飯 お月見献立	秋刀魚のかば焼き きのこの炒め物 里いものみそ汁 ごまだれ団子	さんま 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ かつ お粉	牛乳 わかめ	小松菜	しょうが ほんしめじ えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	精白米 でん粉 砂 糖 里いも 白玉も ち	揚げ油 バター ごま	868	34.0 25.1 3.4
	21 (金)		カツサンド 体育祭応援献立	千切りキャベツ チリコンカン コンソメスープ	鶏肉 大豆 ひよこ 豆 いんげん豆 豚 肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ にんにく 玉ねぎ マッシュル ーム トマト トウモ ロコシ	丸パン 砂糖 小麦 粉 パン粉 ジャが いも	揚げ油 サラダ油	881	37.5 32.6 4.1
	26 (水)		マーボー丼	冬瓜の中華スープ フルーツのゼリー和え	豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ニラ	長ねぎ にんにく しょうが 冬瓜 白 菜 しめじ パイン 黄桃 りんご 白桃	精白米 砂糖 でん 粉 アセロラジュレ	サラダ油 ごま油	838	32.3 21.7 3.6
	27 (木)		栗ごはん	ししゃものもみじ揚げ 五目豆 けんちん汁 冷凍みかん	鶏肉 さつまいも 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 ししゃも 昆 布	にんじん	しいたけ 大根 ごほ う 長ねぎ みかん	精白米 小麦粉 こ んにゃく 砂糖 里 いも	栗 ごま 揚げ油 サラダ油 ごま油	822	30.3 23.8 3.0
	28 (金)		白飯	鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいものそぼろ煮 大根と油揚げのみそ汁	さけ 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ かつお粉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく し いたけ さやいんげ ん 大根 しょうが 長ねぎ	精白米 砂糖 ジャ がいも でん粉	バター サラダ油	835	39.5 19.6 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。

- ★ 22日(土)は体育祭のため、給食はありません。
- ★ 25日(火)は代休のため、給食はありません。

新学期が始まったけれど、なんだか調子がよくない。寝起きが悪い、食欲がわかない、頭がぼんやりする…。もしかしたら体内リズムがくずれてしまっているのかもしれない。

人間の体内時計の周期は通常、24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されることが分かっています。基本となるのは、『早寝・早起き・朝ごはん』です。体内リズムを整え、1日を元気に過ごしましょう。

