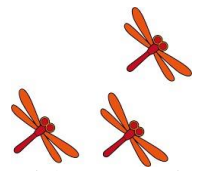




9月予定献立表



流山市立おおたかの森小学校

日	曜日	はし	牛乳	献立名 (主食・主菜・副菜・他)	赤 (1. 2群)	緑 (3. 4群)	黄 (5. 6群)	熱量 (kcal)	
					主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーとなる	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
4	火			チキンカレーライス 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト わかめ 海藻	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン トマト	米 じゃが芋 小麦粉 バター サラダ油 白いりごま	705 Kcal	19.5 316 21.6 2.4
5	水			梅わかめご飯 鯖の照り焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	牛乳 鯖 油揚げ さつま揚げ 豚肉 豆腐 味噌 わかめ	梅 生姜 大根 人参 舞茸 白滝 さやいんげん 長ねぎ こんにゃく ごぼう	米 白いりごま 砂糖 サラダ油 里芋	645 Kcal	27.8 321 19.3 3.0
6	木			フィッシュバーガー 干キャベツ チリコンカン 野菜スープ はちみつレモンゼリー	牛乳 タラ 大豆 ひよこ豆 金時豆 豚肉 鶏肉	キャベツ にんにく 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム レモン トマト 小松菜	パン 小麦粉 パン粉 サラダ油 オリーブオイル じゃが芋 はちみつ	689 Kcal	28.2 303 18.5 2.9
7	金			ちらし寿司 焼きのり 小鉢のから揚げ 豆腐の味噌汁 冷凍パイ	牛乳 油揚げ 鶏肉 小鉢 豆腐 味噌 のり わかめ	たけのこ 人参 しいたけ さやいんげん 大根 小松菜 長ねぎ パイナップル	米 砂糖 サラダ油	629 Kcal	26.1 521 21.2 2.5
10	月			マーボー茄子丼 ワンタンスープ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 大豆 なると 杏仁豆腐	茄子 人参 長ねぎ たけのこ 生姜 にんにく しいたけ もやし 小松菜 みかん 黄桃 パイン	米 小麦粉 サラダ油 ワンタン ごま油 砂糖	686 Kcal	20.6 252 20.2 2.9
11	火			ホットドッグ 干キャベツ 豚肉と南瓜のガーリック炒め ポトフ	牛乳 豚肉 ウィンナー	トマト かつ 人参 玉ねぎ セロリ キャベツ 南瓜 生姜 にんにく たら	パン じゃが芋 米粉 サラダ油 ごま油	659 Kcal	28.3 321 22.0 3.0
12	水			ご飯 秋刀魚の蒲焼き 冬瓜のくず煮 焼き茄子の味噌汁 ヨーグルト	牛乳 秋刀魚 油揚げ 豆腐 味噌 豚肉 厚揚げ ヨーグルト	生姜 茄子 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 冬瓜 こんにゃく えのき 枝豆	米 サラダ油 砂糖	696 Kcal	25.2 333 25.4 2.4
13	木			ジャージャー麺 トマトと卵のワンタンスープ 白玉フルーツポンチ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 ビーマン 長ねぎ 生姜 にんにく トマト 小松菜 みかん パイン 黄桃 レモン	中華めん サラダ油 砂糖 ワンタン ごま油 白玉	627 Kcal	23.2 261 18.6 3.0
14	金			ご飯 韓国風のに 鯖フライ きこのからし和え 沢煮鮭	牛乳 鯖 味噌 豚肉 油揚げ のり	えのき しめじ 人参 もやし ほうれん草 大根 ごぼう たけのこ 長ねぎ 小松菜	米 サラダ油 砂糖 白いりごま	640 Kcal	25.5 290 17.2 1.5
18	火			切り干し大根のピビンバ もずくのスープ フローズンヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 うずら卵 もずく ヨーグルト	長ねぎ 大根 にんにく 生姜 人参 もやし ほうれん草 えのき	米 砂糖 ごま油 白いりごま	644 Kcal	23.8 369 18.2 2.0
19	水			加菜おこわ 厚焼き卵の大根おろし添え アーモンド和え 月見汁 月見団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 小豆	人参 ごぼう しいたけ 白滝 さやいんげん 大根 キャベツ もやし 長ねぎ 小松菜	うるち米 もち米 砂糖 アーモンド 里芋 白玉	683 Kcal	25.5 371 16.6 3.0
20	木			冷やしかき揚げうどん 大根と厚揚げの旨煮 冷凍白桃	牛乳 油揚げ 厚揚げ うずら卵 豚肉	きゅうり もやし 人参 長ねぎ 大根 こんにゃく 生姜 さやいんげん 南瓜 舞茸 春菊 玉ねぎ 白桃	うどん 小麦粉 砂糖 サラダ油	674 Kcal	30.6 336 24.1 2.6
21	金			ピリ辛ガーリックチャーハン 鰯の香味揚げ ワカメ中華スープ シューアイス	牛乳 豚肉 なると 鰯 鶏肉 豆腐 わかめ うずら卵 卵	人参 長ねぎ わけねぎ にんにく 大根 しめじ	米 ラー油 サラダ油 ごま油 砂糖 白いりごま 小麦粉	658 Kcal	27.1 296 21.9 2.7
25	火			梅ちりめんピラフ 鰯のピザ焼き ミネストローネ グレープゼリー	牛乳 じゃこ ベーコン 鰯 チーズ 鶏肉 いんげん豆	梅 玉ねぎ 人参 にんにく トマト ビーマン バジル セロリ グレープ	米 オリーブオイル パスタ じゃが芋	654 Kcal	26.1 385 16.8 2.3
26	水			サフランライスのきのこソースがけ チーズオムレツ コーンサラダ フルーツのライチジュレ和え	牛乳 鶏肉 チーズ 卵 寒天	人参 玉ねぎ しめじ エリンギ 舞茸 キャベツ きゅうり コーン みかん パイン 黄桃 ライチ	米 じゃが芋 小麦粉 バター サラダ油 ごま油	701 Kcal	21.6 354 22.8 2.3
27	木			栗おこわ ししゃもフライ ごま和え ゆばのすまし汁 アセロラゼリー	牛乳 ししゃも ゆば 鶏肉 かまぼこ 豆腐	もやし 人参 キャベツ 小松菜 長ねぎ アセロラ	うるち米 もち米 栗 サラダ油 練りごま 白すりごま 砂糖 黒いりごま	661 Kcal	23.2 430 21.1 3.0
28	金			鰯ご飯 ねぎすきじゃが 大根と油揚げの味噌汁 冷凍みかん	牛乳 鰯 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 わかめ	生姜 わけぎ 長ねぎ 人参 白滝 大根 みかん	米 サラダ油 砂糖 じゃが芋	643 Kcal	24.6 331 15.1 2.5

*食材購入の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。

...この日ははしの日です。必ずはしを持ってきましょう。

学校給食摂取基準と今月の充足率

エネルギー(Kcal)	640	103%
蛋白質 (g)	24.0	107%
脂質 (g)	21.3	94%
カルシウム (mg)	350	97%
塩分相当量 (g)	2.5	112%

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました！
まだまだ残暑が続きます。朝ごはんをしっかりと食べて
生活リズムを整え、毎日元気に過ごしましょう！