



								流山市立おおたかの森小学校
	曜	は	牛	献立名	赤(1.2群)	稳 (3. 4群)	贵 (5. 6鄂)	熱量 (kcal)
日	:	10			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)
	日	し し	乳	(主食・主菜・副菜・他)	土に体の和戦を下る		主にエイルヤーとなる	脂質(g) 塩分(g)
	- 1			ミートソーススパゲティ	きゅうにゅう だいま 牛乳 大豆	にんじん 人参 ピーマン キャベツ _{あか}	スパゲティ サラダ油	633 Kcal
7	火		MILK	イタリアンサラダ	がたにく 豚肉 チーズ とうにゅう たまご	赤ピーマン トマト 宝ねぎ にんにく マッシュルーム	オリーブ油・小麦粉	26. 0 277
				豆乳焼きドーナツ	いか 豆乳 卵 きゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉	きゅうり	こめ こむぎこ いち	21. 5 2. 1
8	水			ハヤシライス	牛乳 豚肉 わかめ 生クリーム	人参 トマト 玉ねぎ にんにく キャベツ	また。 小麦粉 じゃが芋 砂糖 バター	648 Kcal 18. 3 259
	4)		MILK	コーンサラダ 新元号デザート	インが、なが エッ・ケーム たまご 卵	きゅうり コーン いちご	ウィー ハメー カラ カララ	19. 4 1. 9
	_	1.		鰹めし	ぎゅうにゅう かつお とりにく 牛乳 鰹 鶏肉	にんじん しょうが たま 人参 生姜 玉ねぎ	こめ さとう 米 砂糖	648 Kcal
9	木		MILK	揚げ鶏とじゃが芋の煮物	うずら卵 豆腐	さやいんげん 長ねぎ	米粉 じゃが芋	27. 3 284
	-	//		春キャベツの味噌汁	油揚げ 味噌 わかめ	キャベツ こんにゃく	サラダ油	17. 7 3. 0
10		11	4	場げ大豆ご飯 焼きししゃも	きゅうにゅう だいす ぶたにく 牛乳 大豆 豚肉	人参 切り干し大根 ごぼう	こめ さとう 米 砂糖	686 Kcal
10	金		MILK	切り干し大根の煮物 春野菜の豚汁	油揚げ さつま揚げ 豆腐 味噌 あおさ	さやいんげん キャベツ しらたき 長ねぎ 白滝 こんにゃく	サラダ油 じゃが芋 らいりごま	28. 0 445
				ポークカレーライス _ 1	・ 生乳 豚肉	にんじん しょうが たま 人参 生姜 玉ねぎ にんにく	こめ こむぎこ 米 小麦粉 バター	22. 5 2. 9 726 Kcal
13	A			かいそう	チーズ わかめ	キャベツ きゅうり コーン	いも さとう あぶら じゃが芋 砂糖 サラダ油	19. 1 272
			MILK	フルーツポンチ	海藻 寒天	_{おうとう} みかん 黄桃 パイン	あぶら しろ ごま油 白いりごま	22. 2 2. 6
١.,		11		ジャージャー麺	ぎゅうにゅう だいず 牛乳 大豆	人参長ねぎ	中華めん 砂糖	643 Kcal
14	火		MILK	肉団子スープ	SEC とうぶ 豚肉 豆腐 とりにく たまご 鶏肉 卵 チーズ	c まっな たま 小松菜 玉ねぎ しょうが 生姜 にんにく 白菜	は <u>あきめ</u> こ む ぎ こ 春雨 小麦粉	24. 7 318
		74		チーズドッグ	ボルスにゅる かつお - キ		サラダ油 ごま油	25. 0 2. 9
15	水	//		ご飯 韓国風焼きのり 鰹のおろし煮	牛乳 鰹 さつま揚げ 下版 かまぼこ	こまっな 人参 小松菜 大根 ごぼう	ack	640 Kcal 30. 0 290
'	~J`		MILK	EEのあっし点 きんぴらごぼう 白玉汁	勝内 かまはこ 鶏肉 のり	大低 こはり 長ねぎ	ロューテンダ油 白いりごま	14. 3 2. 3
	_			食パン メープル&マーガリン	ぎゅうにゅう だいず 牛乳 大豆	こまつな にんじん しょうが ピーマン 小松菜 人参 生姜	_{しょく} 食パン マーガリン さつま芋	735 Kcal
16	木		MILK	カシューナッツの揚げ煮 春雨スープ	鶏肉 なると	をが 長ねぎ もやし えのき みかん ^{おうとう} 黄桃 パイン シークワーサー	メープルシロップ 砂糖 あぶらはるさめ サラダ油 春雨 カシューナッツ	25. 8 287
				フルーツのシークワーサージュレ和え	ぶたにく 豚肉 うずら卵			24. 1 2. 9
17		//		グリンピースご飯	きゅうにゅう きわら 牛乳 鰆	グリンピース 人参 こまっな ほうれん草 小松菜	cb きとう 米 砂糖 だまこもち さといち あぶら 里芋 サラダ油	636 Kcal
17	金		MILK	鰆 の竜田揚げ	鶏肉	しょうが だいこん はくさい 生姜 もやし 大根 白菜	ま子 サフタ油 すりごま 練りごま	26. 3 293
				プま和え だまこ汁 切り干し大根のビビンバ	************************************	にんじん そう しょうが 人参 ほうれん草 生姜	c	17. 0 2. 2 632 Kcal
20	A			もずくのスープ	デル 09 V ぶたにく とうぶ 豚肉 豆腐	きり干し大根 長ねぎ もやし	から いりごま	22. 6 336
	1 9		MILK	ままえ、とうにゅう 甘夏の豆乳ゼリー和え	うずら卵 豆乳	えのき みかん なつみかん	ごま油	18. 0 1. 8
		11		山菜おこわ	ぎゅうにゅあじ あぶらあ 牛乳 鯵 油揚げ とりにく ぶし とうふ	人参 ほうれん草 山菜	うるち米もち米	646 Kcal
21	火		MILK	鯵 フライ おかか和え	とりにく 鶏肉 かつお節 豆腐 みぞ 味噌 わかめ ヨーグルト	しめじ キャベツ もやし 玉ねぎ 袋 ねぎ えのき	サラダ油 砂糖	30. 4 378
		_		新玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	きゅうにゅう つくだに 牛乳 のり佃煮		小麦粉 パン粉 ポン粉 ポメ	18. 7 2. 3
22	水	//		ごはん。のり佃煮 鶏肉の生姜焼き	午乳 のり佃煮 とうにく とうにゅう とうぶ 鶏肉 豆乳 豆腐	人参 ほうれん草 生姜 にんにく	米 オリーブオイル	634 Kcal 250
	47,		MILK	海内の主要焼き マッシュポテト かき玉汁	かまぼこ卵	長ねぎ	じゃが芋	16. 7 2. 1
	_			フィッシュパーガー	ぎゅうにゅう たら とりにく 牛乳 鱈 鶏肉	たま にんじん 玉ねぎ 人参	パン パスタ	670 Kcal
23	木		MILK	エキャベツ チリコンカン	きんときまめ だいす 金時豆 大豆	キャベツ トマト	じゃが芋 サラダ油	29. 0 305
				ミネストローネ	ひよこ豆 豚肉	にんにく セロリ	オリーブオイル	20. 5 2. 9
04		11	4	梅ちりめんご飯 イカのかりん糖がらぬ	とりにく	人参 小松菜 梅	またる はとう しろ いりごま	638 Kcal
24	金		L. 1	胡瓜ともやしのごま醤油和え	ゆば かまぼこ 鶏肉 ちりめんじゃこ	きゅうり もやし ^{&が} 長ねぎ えのき	サラダ ^{あぶら} すりごま ごま油	31. 1 421
				ゆばのすまし汁0	390007C			18. 0 2. 6
27	A			**** オーブ	ソスクー	・ルのたと	の代体	*
	1 7					1001120	-> 0 kl,	TTT
				焼き豚チャーハン	ぎゅうにゅう 牛乳 なると	人参ほうれん草	こめ さとう 米 砂糖	632 Kcal
28	火		MILK	小鯵の南蛮漬け	や ぶた たまご 焼き豚 卵 ぶたにく こあじ	長ねぎ コーン	ワンタン ごま油 あぶら	26. 3 576
		7/2		ワンタンスープープリン	Strick	もやし、椎茸	サラダ油	18. 5 3. 1
29	水	//		ご飯 鯖の味噌煮 ひじきとベーコンの炒り煮	ぎゅうにゅうみ そ さば あぶらあ 牛乳 味噌 鯖 油揚げ ベーコン 大豆	しょうが なが しいたけ 生姜 長ねぎ 椎茸	※ 砂糖 らいりごま	687 Kcal
23	47		MILK	ひじさとペーコンの炒り煮 呉汁	とうふ Strick ひじき	ごぼう 大根 白滝	サラダ油	29. 7 349 23. 1 3. 1
	_			ドライカレー	きゅうにゅうだいす ぶたにく 牛乳 大豆 豚肉	にんじん 人参 ピーマン 小松菜 トマト	こめ ソンタン	665 Kcal
30	木		WILK	たがれやまさん 流山産トマトと卵のワンタンスープ	とりにく たまご 第内 卵 チーズ	しょうがたま なが 生姜 玉ねぎ にんにく 長ねぎ ほ モしぶどう みかん 黄桃	サラダ油	24. 0 319
	_	70		フルーツのヨーグルト和え	寒天 ヨーグルト	パイン	オリーブオイル	18. 3 2. 7
04	_	11	-	新巻鮭ご飯	きゅうにゅう あらまきじゃけ 牛乳 新巻鮭	cまっな にんじか だいにか 小松菜 人参 大根 ごぼう ^{たけのこ なが} 長ねぎ えのき もやし	米はちみつ	646 Kcal
31	金		MILK	からし和えの決力を	油揚げ 豚肉	筍 長ねぎ えのき もやし しめじ レモン ほうれん草	砂糖 白いりごま	28. 2 287
*食材	蓄入 のぎ	R合に -	こり就せ	<mark>はちみつレモンゼリー</mark> なの一部が変更する場合がありますの	│かまぼこ ○でごて承下さい 。	1		<u>15.42.1</u> 準と今月の充足率
· 121018	•			200 品が复更する場合がありなす。 の日 です。必ず はし を持ってきまし			エネルギー(Kcal)	650 101%
	ا در	·> H 19	10.00	71日 しょっかり はせど可してきむし	/ O / 0		ーカルT (NUAI)	000 101%

さわやかな、過ごしやすい季節になってきました。 毎日の給食をもりもり食べて、健康で丈夫な体を つくりましょう!

	†	∠, 1					
学校給食摂取基準と今月の充足率							
エネルギー(Kcal)	650	101%					
蛋白質 (g)	27. 6	105%					
脂質(g)	21. 6	90%					
カルシウム(mg)	350	94%					
塩分相当量(g)	2. 0	129%					