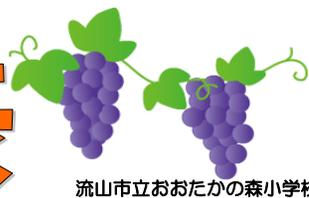




9月予定献立表



流山市立おたかの森小学校

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)			
					主に体の組織をつくる	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)	脂質 (g)	塩分 (g)
3	火			ポークカレーライス 枝豆のサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 枝豆 きゅうり キャベツ みかん	米 小麦粉 バター サラダ油 白ごま	704 kcal	19.4 285 22.9 2.2		
4	水			ご飯 白身魚の香味揚げ 磯香和え 豚汁 グレープゼリー	牛乳 ホキ のり 豚肉 豆腐 味噌	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし 大根 長ねぎ ごぼう こんにゃく グレープ	米 サラダ油 白ごま じゃが芋 ゼリー	638 kcal	25.1 308 15.4 2.3		
5	木			ミートスパゲティ イタリアンサラダ 焼きドーナツ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 赤ピーマン コーン キャベツ きゅうり にんにく トマト	スパゲティ サラダ油 オリーブオイル ドーナツ	655 kcal	25.0 336 25.3 2.2		
6	金			枝豆じゃこ御飯 すまし汁 厚焼き卵のおろし添え きんぴらごぼう ヨーグルト	牛乳 ちりめんじゃこ 卵 豚肉 さつまいも 鶏肉 かまぼこ 豆腐 わかめ ヨーグルト	大根 ごぼう 枝豆 人参 しらたき えのき 長ねぎ	米 白ごま 砂糖 ごま油	661 kcal	30.9 516 17.9 2.4		
9	月			マーボー茄子丼 春雨スープ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 なたと 杏仁豆腐	茄子 人参 長ねぎ 筍 もやし えのき 小松菜 みかん パイン 黄桃	米 米粉 サラダ油 砂糖 春雨	755 kcal	25.3 278 22.3 2.0		
10	火			冷やしきつねうどん 大根と厚揚げの旨煮 チーズドック	牛乳 油揚げ 鶏肉 厚揚げ うずらの卵 チーズ	きゅうり 人参 長ねぎ 大根 こんにゃく 生姜 さやいんげん	うどん 白ごま 砂糖 ごま油 チーズドック (小麦粉)	629 kcal	26.8 431 27.6 2.0		
11	水			ご飯 のりふりかけ 鯖の文化干し ひじきの炒り煮 焼き茄子の味噌汁	牛乳 鯖 ひじき 鶏肉 さつまいも 豆腐 わかめ 味噌	人参 しらたき しめじ 茄子 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	米 サラダ油 砂糖 白ごま	624 kcal	27.5 360 19.7 2.3		
12	木			食パン メープル&マーガリン オムレツのトマトソースかけ ジャーマンポテト 肉団子スープ	牛乳 卵 ベーコン チーズ 肉団子 うずら卵	玉ねぎ にんにく パセリ 小松菜 人参 えのき	食パン サラダ油 メープル&マーガリン じゃが芋	671 kcal	24.8 296 24.4 2.9		
13	金			かやくおこわ 焼きししゃも アーモンド和え お月見汁 お月見だんご	牛乳 油揚げ 鶏肉 ししゃも 小豆	人参 ごぼう 椎茸 しらたき いんげん キャベツ もやし ほうれん草 大根 長ねぎ 小松菜	うるち米 もち米 砂糖 アーモンド 里芋 白玉餅	660 kcal	25.1 424 15.8 2.7		
17	火			ピリ辛ガーリックチャーハン 小アジの南蛮漬け もずくの卵スープ はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 なたと 小鰹 豆腐 もずく うずら卵	人参 にんにく 長ねぎ 分葱 えのき もやし	米 サラダ油 砂糖 ゼリー	626 kcal	23.2 247 17.8 2.1		
18	水			フィッシュバーガー チリコンカン 干キャベツ 野菜とうずら卵のスープ	牛乳 ホキ 大豆 ひよこ豆 金時豆 豚肉 チーズ 鶏肉 うずら卵	キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム トマト 小松菜	パン サラダ油	644 kcal	30.0 345 21.2 3.0		
19	木			きのこドライカレー 海藻サラダ フルーツのジュレ和え (マスカット職)	牛乳 豚肉 大豆 チーズ わかめ 海藻 寒天	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 干しぶどう きゅうり キャベツ コーン みかん 養桃 パイン	米 サラダ油 砂糖	708 kcal	23.1 362 17.7 2.3		
20	金			菜めし御飯 沢菜菹 揚げ茄子と厚揚げの酢醤油かけ フローズンヨーグルト	牛乳 豚肉 厚揚げ 油揚げ ヨーグルト	青菜 茄子 ピーマン 人参 赤ピーマン 生姜 にんにく 大根 ごぼう 筍 長ねぎ えのき 小松菜	米 米粉 サラダ油 砂糖	648 kcal	24.4 411 20.2 1.7		
24	火			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 寒天	人参 玉ねぎ 筍 ピーマン 長ねぎ 生姜 にんにく トマト 小松菜 みかん パイン 養桃	中華めん サラダ油 砂糖 ワンタン 白玉	672 kcal	24.1 337 21.0 2.3		
25	水			ご飯 韓国風焼きのり 鰻の竜田揚げ 大根と鶏肉の春雨煮 豆腐の味噌汁	牛乳 のり (千葉県産) 鰻 鶏肉 豆腐 油揚げ さつまいも わかめ 味噌	大根 人参 生姜 いんげん えのき 長ねぎ 小松菜	米 サラダ油 春雨 砂糖	649 kcal	26.5 335 19.3 2.3		
26	木			秋刀魚御飯 炒り鶏 なめこの味噌汁 冷凍パイナップル	牛乳 秋刀魚 鶏肉 竹輪 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ	人参 ごぼう 筍 しめじ こんにゃく いんげん 生姜 なめこ 長ねぎ 小松菜 パイナップル	米 サラダ油 砂糖 里芋	642 kcal	24.5 333 20.7 2.7		
27	金			栗おこわ ごま塩 鮭の塩焼き ごま和え けんちん汁 チョコプリン	牛乳 秋鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ 卵	人参 ほうれん草 大根 もやし キャベツ 長ねぎ ごぼう 小松菜 こんにゃく	うるち米 もち米 栗 黒ごま 練りごま 砂糖 里芋 ごま油	647 kcal	29.3 395 15.3 1.6		
30	月			運動会の代休							

*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。

朝ごはんは1日をスタートさせるエネルギー源!

わたしたちの脳は、朝起きた時には、エネルギーが切れています。だから1日を元気にスタートさせるためには、朝ごはんが欠かせないのです。そして、朝ごはんを食べることで集中力が高まります。絶対食べたい朝ごはんです!!



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	101%
脂質 (g)	21.6	96%
カルシウム (mg)	350	99%
塩分相当量 (g)	2.0	120%