



8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)
24	月			チキンカレーライス 海藻サラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ 海藻	玉ねぎ 生姜 にんにく 人参 キヤベツ きゅうり コーン	米 じゃが芋 サラダ油 小麦粉 バター 白ごま ごま油 ゼリー	711 kcal	
25	火			わかめじゃこご飯 肉じゃが なすの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 わかめ 豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しらたき さやいんげん なす 小松菜 長ねぎ	米 白ごま 砂糖 じゃが芋	672 kcal	
26	水			ご飯 韓国風焼きのり 鶏の唐揚げの南蛮だれかけ 沢煮物 冷凍黄桃	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ のり	にんにく 生姜 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 黄桃 たけのこ えのき 小松菜	米 サラダ油 砂糖	649 kcal	
27	木			かやくご飯 和風おろしハンバーグ 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ	人参 ごぼう しらたき しいたけ さやいんげん 生姜 大根 えのき 長ねぎ 小松菜	米 砂糖 	626 kcal	
28	金			鍋ご飯 五目煮 豚汁 水まんじゅう	牛乳 鯛 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 大豆 さつま揚げ 小豆	生姜 人参 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく たけのこ さやいんげん	米 砂糖 ごま油 サラダ油 水まんじゅう	685 kcal	
31	月			焼き豚チャーハン 水ぎょうざ ホワイトフルーツポンチ	牛乳 焼き豚 なると 豚肉 寒天 カルピス	人参 長ねぎ しいたけ もやし 小松菜 みかん パイン 黄桃	米 ごま油 ぎょうざの皮 白玉	629 kcal	

*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8月の充足率

エネルギー(Kcal)	830	102%
蛋白質 (g)	32.0	95%
脂質 (g)	27.6	86%
カルシウム (mg)	450	95%
塩分相当量 (g)	2.5	131%

しっかり水分補給をして、
熱中症予防をこころがけよう





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)	加鈣ム (mg)
1	火			冷やし中華 大根と豚バラの煮物 カスタードプリン	牛乳 わかめ 豚肉 うずら卵 厚揚げ プリン(卵)	もやし きゅうり 人参 生姜 大根 こんにやく さやいんげん	中華めん サラダ油 砂糖 ごま油	631 kcal	26.8 301 24.7 2.5
2	水			ご飯 小袋ふりかけ 鯖の文化干し けんちん汁 ヨーグルト	牛乳 鯖 鶏肉 豆腐 油揚げ ヨーグルト	大根 人参 ごぼう 小松菜 こんにやく	米 ごま油	701 kcal	28.7 418 20.5 2.1
3	木			梅ちりめんご飯 豚肉と南瓜のガーリック炒め さつま汁	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	梅 かぼちゃ にんにく にら 玉ねぎ 人参 こんにやく 大根 長ねぎ 小松菜	米 白ごま サラダ油 ごま油 さつま芋	640 kcal	26.1 405 17.8 2.8
4	金			鶏ごぼうご飯 ひじきの炒り煮 枝豆の臭汁 チーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐 ひじき チーズ	ごぼう にんにく こんにやく 人参 長ねぎ ピーマン 枝豆 大根	米 砂糖 オリーブオイル じゃが芋	633 kcal	26.1 473 19.8 3.0
7	月			マーボーなす并 春雨スープ 冷凍黄桃	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 うずら卵 なた	なす 生姜 にんにく 人参 長ねぎ たけのこ にら 小松菜 しいたけ 黄桃	米 サラダ油 ごま油 春雨	638 kcal	23.2 261 19.9 2.3
8	火			五穀ひじきご飯 焼きししゃも ごま和え 白玉汁 ヨーグルト	牛乳 ししゃも 鶏肉 かまぼこ ヨーグルト	小松菜 キャベツ もやし 人参 大根 長ねぎ しめじ	米 えん麦 もちあわ キヌア うるちひえ 白ごま ねりごま 砂糖 白玉もち	629 kcal	25.6 491 13.8 1.6
9	水			ご飯 豚フライ ジャーマンポテト かきま汁	牛乳 豚 卵 ベーコン チーズ 鶏肉 なた わかめ 豆腐	玉ねぎ にんにく パセリ 人参 えのき 小松菜 長ねぎ	米 サラダ油 パン粉 小麦粉 じゃが芋	661 kcal	27.6 300 19.3 1.8
10	木			カレーピラフ ウインナーの夏野菜ソテー ミネストローネ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 ウインナー 鶏肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 にんにく キャベツ ブロッコリー パセリ トマト アセロラ	米 サラダ油 パスタ じゃが芋	636 kcal	19.3 228 13.7 2.1
11	金			塩鯖ご飯 きんぴらごぼう もずくのすまし汁 フローズンヨーグルト	牛乳 鯖 豆腐 油揚げ 豚肉 さつま揚げ かまぼこ 鶏肉 もずく ヨーグルト	ごぼう こんにやく 人参 オクラ えのき 長ねぎ 生姜	米 サラダ油 白ごま 砂糖	636 kcal	25.4 350 18.2 2.3
14	月			切り干し大根のピピンパ トマトと卵のワンタンスープ 甘夏の豆乳デザート	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	長ねぎ 切り干し大根 にんにく 生姜 人参 小松菜 ほうれん草 トマト 夏みかん 黄桃 もやし	米 白ごま サラダ油 ワンタンの皮 ごま油 砂糖	626 kcal	19.1 271 16.6 1.6
15	火			パン メープル&マーガリン チーズオムレツ じゃこサラダ 夏野菜のポトフ	牛乳 チーズ オムレツ ちりめんじゃこ 豚肉	なす 冬瓜 人参 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり 大根	食パン ごま油 白ごま メープル マーガリン	647 kcal	25.7 411 20.4 2.7
16	水			ご飯 小袋ふりかけ 揚げなすと厚揚げの酢醤油かけ いもの子汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	なす 赤ピーマン ピーマン 生姜 にんにく しめじ ごぼう 人参 こんにやく 長ねぎ 小松菜	米 サラダ油 里芋	636 kcal	25.4 399 21.0 1.8
17	木			五目寿司 手巻きのり 切り干し大根の煮物 冬瓜のすまし汁 グレーゼリー	牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 さつま揚げ のり	人参 かんぴょう さやいんげん 冬瓜 えのき 長ねぎ 生姜 切り干し大根 こんにやく	米 砂糖 白ごま ゼリー	647 kcal	20.8 349 12.6 1.7
18	金			秋刀魚ご飯 じゃが芋のそばろ煮 なめこ味噌汁 シューアイス	牛乳 秋刀魚 豚肉 厚揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	生姜 玉ねぎ 人参 こんにやく さやいんげん 大根 長ねぎ なめこ 小松菜	米 サラダ油 砂糖 じゃが芋	668 kcal	24.9 361 21.6 2.5
23	水			ドライカレー アーモンドサラダ 冷凍パン	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり コーン パイン	米 アーモンド サラダ油	641 kcal	23.6 281 21.1 1.4
24	木			フィッシュバーガー タルタルソース チリコンカン キャベツと卵のスープ	牛乳 ホキ 大豆 ひよこ豆 金時豆 豚肉 チーズ 鶏肉 ウインナー 卵	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト パセリ キャベツ	パン サラダ油 オリーブオイル ワンタン	766 kcal	30.5 307 29.4 2.8
25	金			栗おこわ 秋鯖の味噌煮 のっぺい汁 麦芽ゼリー	牛乳 鯖 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	長ねぎ 生姜 人参 大根 小松菜 ごぼう こんにやく	うるち米 もち米 栗 砂糖 里芋 ゼリー	656 kcal	28.1 364 16.4 3.0
28	月			ごぼうピラフ さつま芋の米粉スープ 白玉フルーツポンチ	牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ 鶏肉 白玉粉 生クリーム	にんにく ごぼう 人参 パセリ 玉ねぎ 白菜 しめじ 小松菜	米 オリーブオイル 米粉 パター 白玉 砂糖	644 kcal	20.6 394 13.9 2.2
29	火			きなこ揚げパン ワンタンスープ ポテトサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 なた	しいたけ 人参 長ねぎ もやし 小松菜 玉ねぎ きゅうり	コッペパン 砂糖 サラダ油 マヨネーズ ワンタン ごま油 じゃが芋	651 kcal	20.8 274 22.1 2.7
30	水			ご飯 韓国風焼きのり 豚肉と蓮根の黒酢炒め だまこ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 なた	生姜 にんにく たけのこ 人参 ピーマン 赤ピーマン れんこん 大根 小松菜 長ねぎ	米 ごま油 サラダ油 砂糖 だまこもち	629 kcal	22.9 261 16.3 1.6

*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。

「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、規則正しい生活を送りましょ



学校給食摂取基準と9月の充足率		
エネルギー(Kcal)	830	100%
蛋白質 (g)	32.0	99%
脂質 (g)	27.6	89%
カルシウム (mg)	450	98%
塩分相当量 (g)	2.5	114%