



5月予定献立表



流山市立おおたかの森中学校

日	曜日	はし	牛乳	献立名 (主食・主菜・副菜・他)	赤 (1. 2群) 主に体の組織を作る	緑 (3. 4群) 主に体の調子を整える	黄 (5. 6群) 主にエネルギーとなる	熱量 (kcal)		
								蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	脂質 (g)
7	火			ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ 豆乳焼きドーナツ	牛乳 大豆 豚肉 チーズ いか 豆乳 卵	人参 ビーマン キャベツ 赤ピーマン トマト 玉ねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり	スパゲティ サラダ油 オリーブ油 小麦粉	812 Kcal	33.3 35.5 27.5 2.6	
8	水			ハヤシライス コーンサラダ 新元号デザート	牛乳 豚肉 わかめ 生クリーム 卵	人参 トマト 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン いちご	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 バター 白いりごま サラダ油	831 Kcal	23.4 33.1 24.8 2.4	
9	木			鯉めし 揚げ鶏とじゃが芋の煮物 春キャベツの味噌汁	牛乳 鯉 鶏肉 うずら卵 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ	人参 生姜 さやいんげん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ こんにゃく	米 砂糖 米粉 じゃが芋 サラダ油	831 Kcal	35.0 36.3 22.7 3.8	
10	金			揚げ大豆ご飯 焼きししゃも 切り干し大根の煮物 春野菜の豚汁	牛乳 大豆 豚肉 油揚げ さつま揚げ 豆腐 味噌 あおさ ししゃも	人参 切り干し大根 さやいんげん ごぼう キャベツ 長ねぎ 白滝 こんにゃく	米 砂糖 サラダ油 じゃが芋 白いりごま	880 Kcal	35.8 57.0 28.8 3.7	
13	月			ポークカレーライス 海藻サラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 チーズ わかめ 海藻 寒天	人参 生姜 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん 黄桃 パイン	米 小麦粉 バター じゃが芋 砂糖 サラダ油 ごま油 白いりごま	931 Kcal	24.4 34.8 28.4 3.2	
14	火			ジャージャー麺 肉団子スープ チーズドッグ	牛乳 大豆 豚肉 豆腐 鶏肉 卵 チーズ	人参 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 生姜 にんにく 白菜	中華めん 砂糖 春雨 小麦粉 サラダ油 ごま油	824 Kcal	31.6 40.8 32.0 3.8	
15	水			ご飯 韓国風焼きのり 鯉のおろし煮 きんぴらごぼう 白玉汁	牛乳 鯉 さつま揚げ 豚肉 かまぼこ 鶏肉 のり	人参 小松菜 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 白滝 白玉 サラダ油 白いりごま	820 Kcal	38.4 37.1 18.2 2.9	
16	木			食パン メープル&マーガリン カシューナッツの揚げ煮 春雨スープ フルーツのシークワーサージュレ和え	牛乳 大豆 鶏肉 なたと 豚肉 うずら卵	ピーマン 小松菜 人参 生姜 長ねぎ もやし えのき みかん 黄桃 パイン シークワーサー	食パン マーガリン メープルシロップ さつま芋 砂糖 サラダ油 春雨 カシューナッツ	942 Kcal	33.1 36.7 30.8 3.6	
17	金			グリーンピースご飯 鱈の竜田揚げ ごま和え だまこ汁	牛乳 鱈 鶏肉	グリーンピース 人参 ほうれん草 小松菜 生姜 もやし 大根 白菜	米 砂糖 だまこもち 里芋 サラダ油 すりごま 練りごま	815 Kcal	33.6 37.5 21.7 2.7	
20	月			切り干し大根のピピンパ もずくのスープ 甘夏の豆乳ゼリー和え	牛乳 もずく 豚肉 豆腐 うずら卵 豆乳	人参 ほうれん草 生姜 切り干し大根 長ねぎ もやし えのき みかん なつみかん	米 砂糖 白いりごま ごま油	810 Kcal	28.9 43.1 23.0 2.3	
21	火			山菜おこわ 鯰フライ おかか和え 新玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 鯰 油揚げ 鶏肉 かつお節 豆腐 味噌 わかめ ヨーグルト	人参 ほうれん草 山菜 しめじ キャベツ もやし 玉ねぎ 長ねぎ えのき	うるち米 もち米 サラダ油 砂糖 小麦粉 パン粉	828 Kcal	39.0 48.5 23.9 2.9	
22	水			ごはん のり佃煮 鶏肉の生姜焼き マッシュポテト かき玉汁	牛乳 のり佃煮 鶏肉 豆乳 豆腐 かまぼこ 卵	人参 ほうれん草 生姜 にんにく 長ねぎ	米 オリーブオイル じゃが芋	813 Kcal	34.4 32.0 21.4 2.6	
23	木			フィッシュバーガー 千キャベツ チリコンカン ミネストローネ	牛乳 鱈 鶏肉 金時豆 大豆 ひよこ豆 豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト にんにく セロリ マッシュルーム	パン パスタ じゃが芋 サラダ油 オリーブオイル	859 Kcal	36.5 39.1 26.3 3.8	
24	金			梅ちりめんご飯 イカのかりん糖がらめ 胡瓜ともやしのごま醤油和え ゆばのすまし汁	牛乳 イカ 豆腐 ゆば かまぼこ 鶏肉 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 梅 きゅうり もやし 長ねぎ えのき	米 砂糖 白いりごま サラダ油 すりごま ごま油	818 Kcal	39.8 53.9 23.0 3.3	
27	月	オープンスクールのため代休								
28	火			焼き豚チャーハン 小鯰の南蛮漬け ワンタンスープ プリン	牛乳 なたと 焼き豚 卵 豚肉 小鯰	人参 ほうれん草 長ねぎ コーン もやし 椎茸	米 砂糖 ワンタン ごま油 サラダ油	810 Kcal	33.7 73.9 23.7 3.9	
29	水			ご飯 鱈の味噌煮 ひじきとベーコンの炒り煮 呉汁	牛乳 味噌 鱈 油揚げ ベーコン 大豆 豆腐 豚肉 ひじき	人参 にんにく ピーマン 生姜 長ねぎ 椎茸 ごぼう 大根 白滝	米 砂糖 白いりごま サラダ油	881 Kcal	38.0 44.7 29.6 3.8	
30	木			ドライカレー 流山産トマトと卵のワンタンスープ フルーツのヨーグルト和え	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 卵 チーズ 寒天 ヨーグルト	人参 ビーマン 小松菜 トマト 生姜 玉ねぎ にんにく 長ねぎ 干しぶどう みかん 黄桃 パイン	米 ワンタン サラダ油 オリーブオイル	853 Kcal	30.8 40.9 23.5 3.4	
31	金			新巻鮭ご飯 からし和え 沢煮椀 はちみつレモンゼリー	牛乳 新巻鮭 油揚げ 豚肉 かまぼこ	小松菜 人参 大根 ほうれん草 ごぼう 筍 長ねぎ えのき もやし しめじ レモン	米 はちみつ 砂糖 白いりごま	828 Kcal	36.1 36.8 19.7 2.7	

*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。

あたたかく、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！

学校給食摂取基準と今月の充足率		
エネルギー(Kcal)	830	101%
蛋白質 (g)	32.0	105%
脂質 (g)	27.6	90%
カルシウム (mg)	450	94%
塩分相当量 (g)	2.5	129%