



6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)
3	月			野沢菜チャーハン 鯛のかりかりフライ ナムル 春雨スープ アセロラゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 鯛 豚肉 なると	野菜菜 人参 長ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ にんにく えのき 小松菜 アセロラ	米 サラダ油 ごま油 砂糖 白いりごま 春雨	807 Kcal	28.6 547 22.7 3.6	
4	火			食パン オムレツ ツナサラダ ミネストローネ ブルーベリー&マーガリン	牛乳 卵 ツナ 鶏肉 いんげん豆 わかめ	キャベツ きゅうり 人参 レモン にんにく 人参 玉ねぎ セロリ トマト	食パン サラダ油 ブルーベリージャム マーガリン パスタ オリーブオイル じゃが芋	848 Kcal	32.6 374 30.4 3.7	
5	水			ご飯 韓国風焼きのり 鯔の立田揚げ さやいんげんのごま和え 豚汁	牛乳 鯔 豚肉 豆腐 味噌 のり	生姜 さやいんげん キャベツ もやし 人参 大根 長ねぎ こんにやく ごぼう	米 サラダ油 砂糖 白すりごま 白いりごま じゃが芋	809 Kcal	35.0 411 21.2 2.8	
6	木			味噌バターラーメン 鶏肉と根菜の甘辛煮 ワッフル	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 卵	にんにく 生姜 人参 なら 長ねぎ もやし コーン 蓮根	中華めん サラダ油 白いりごま パター じゃが芋 小麦粉	830 Kcal	31.5 332 33.8 3.9	
7	金			かやくご飯 ハタハタの立田揚げ 切り干し大根の煮物 かき玉汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 ハタハタ さつま揚げ なると 豆腐 卵	ごぼう 人参 椎茸 こんにやく 生姜 筍 切り干し大根 白滝 さやいんげん 長ねぎ 小松菜	米 砂糖 サラダ油	826 Kcal	36.5 435 24.8 3.6	
10	月			ナポリタン ポトフ フルーツのヨーグルト和え	牛乳 ウィンナー 豚肩 ロース チーズ 寒天 ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト 大根 セロリ 黄桃 みかん パイン	スパゲティ サラダ油 じゃが芋	812 Kcal	30.1 388 29.5 3.8	
11	火			あさりご飯 じゃが芋のそぼろ煮 つみれ汁 空豆	牛乳 あさり 油揚げ 鶏肉 鯛 豆腐 味噌	人参 わけねぎ 玉ねぎ 白滝 生姜 さやえんどう 長ねぎ 小松菜 大根 空豆	米 じゃが芋 砂糖 サラダ油	826 Kcal	34.7 459 19.7 3.6	
12	水			ご飯 しそ昆布ふりかけ 揚げ出汁豆腐のあんかけ ごま和え けんちん汁 ヨーグルト	牛乳 豆腐 鶏肉 ヨーグルト	人参 えのき ピーマン ほうれん草 キャベツ もやし 大根 長ねぎ ごぼう こんにやく	米 砂糖 ごま油 白すりごま 練りごま 里芋	821 Kcal	28.1 508 21.8 2.2	
13	木			ココア揚げパン ピリ辛ポテト ワンタンスープ チーズ	牛乳 スキムミルク 豚肉 チーズ ベーコン	にんにく 唐辛子 パセリ 人参 長ねぎ もやし 小松菜 椎茸	コッペパン サラダ油 ココア 砂糖 じゃが芋 オリーブオイル ワンタン ごま油	836 Kcal	31.8 490 30.1 3.8	
14	金			鯛ご飯 肉じゃが 枝豆の呉汁 チーバ君牛乳プリン	牛乳 鯛 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ 味噌	生姜 人参 玉ねぎ さやいんげん 枝豆 大根 長ねぎ こんにやく ごぼう	米 サラダ油 砂糖 じゃが芋	855 Kcal	33.3 659 21.9 3.3	
17	月			チキンカレーライス 海藻サラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 わかめ 海藻	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん	米 じゃが芋 小麦粉 パター サラダ油 白いりごま ごま油	871 Kcal	22.9 339 26.6 3.2	
18	火			フィッシュバーガー タルタルソース 千キャベツ ひよこ豆のスープ フルーツポンチ	牛乳 鱈 ひよこ豆 鶏肉 寒天 卵	人参 えのき キャベツ 長ねぎ パセリ みかん パイン 黄桃 レモン	パン パン粉 小麦粉 サラダ油 春雨 砂糖	838 Kcal	32.3 353 26.6 3.2	
19	水			ご飯 鯖の味噌煮 アーモンド和え 肉団子汁	牛乳 鯖 味噌 鶏肉 豚肉 豆腐	生姜 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 人参 ほうれん草 わけぎ えのき 大根	米 砂糖 アーモンド 白すりごま	805 Kcal	35.4 396 23.4 3.7	
20	木			期末テストのため給食なし						
21	金			鶏ごぼうご飯 鯖の照り焼き 胡瓜ともやしのごま醤油和え 焼き茄子の味噌汁 ブルーベリーヨーグルト	牛乳 鶏肉 鯖 豆腐 ヨーグルト 味噌	生姜 ごぼう きゅうり もやし 人参 茄子 玉ねぎ 小松菜 ブルーベリー	米 サラダ油 砂糖 白いりごま 白すりごま ごま油	825 Kcal	36.9 481 25.0 2.7	
24	月			マーボー茄子丼 キムチ豆腐スープ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 杏仁豆腐	茄子 人参 長ねぎ 筍 生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ なら みかん 黄桃 パイン	米 砂糖 米粉 サラダ油 ごま油 春雨	887 Kcal	26.9 339 24.8 3.1	
25	火			新巻鮭ご飯 鶏肉と大根の照り煮 なめこの味噌汁 流山産枝豆	牛乳 鮭 鶏肉 厚揚げ 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ	生姜 大根 こんにやく 人参 さやいんげん なめこ 小松菜 長ねぎ 枝豆	米 白いりごま 砂糖	820 Kcal	41.2 476 23.5 3.8	
26	水			鯛の蒲焼き丼 五目煮 すまし汁	牛乳 鯛 鶏肉 大豆 うずら卵 豆腐 かまぼこ	生姜 ごぼう 筍 こんにやく 人参 椎茸 さやいんげん 長ねぎ えのき	米 サラダ油 砂糖	868 Kcal	39.4 399 26.5 2.9	
27	木			ハヤシライス 和風サラダ レモンソーダゼリー	牛乳 豚肉 わかめ	玉ねぎ 人参 にんにく トマト キャベツ きゅうり 大根 レモン	米 じゃが芋 バター 小麦粉 サラダ油 ごま油	819 Kcal	23.4 293 17.3 3.0	
28	金			ごま塩ご飯 沢煮椀 鯔のみりんマスタードソース 切り干し大根入りポテトサラダ	牛乳 鯔 豚肉 油揚げ	キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 小松菜 筍 長ねぎ えのき	米 白いりごま 黒いりごま 生クリーム じゃが芋 マヨネーズ(卵なし)	864 Kcal	32.6 426 28.2 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。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。
千葉県や流山産の食材がたくさん登場するので、
よく味わって食べましょう！



学校給食摂取基準と今月の充足率

エネルギー(Kcal)	830	100%
蛋白質 (g)	32.0	101%
脂質 (g)	27.6	93%
カルシウム (mg)	450	95%
塩分相当量 (g)	2.5	133%

