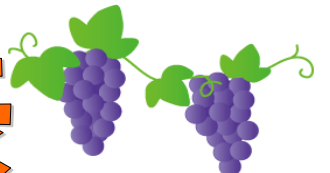




9月予定献立表



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) 主に体の組織をつくる	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)	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 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	903 kcal		
				24.9	365					
				29.4	2.8					
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 もやし キャベツ 人参 大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう グレープ	米 サラダ油 白ごま じゃが芋 ゼリー	818 kcal		
				32.2	395					
				19.8	2.9					
5	木			ミートスパゲティー 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	840 kcal		
				32.1	431					
				32.4	2.8					
6	金			枝豆じゃこ御飯 すまし汁 厚焼き卵の大根おろし添え ピリ辛きんぴら ヨーグルト	牛乳 ちりめんじゃこ 卵 豚肉 さつま揚げ 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	848 kcal		
				39.6	661					
				22.9	3.1					
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 なんと 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	968 kcal		
				32.4	356					
				28.6	2.6					
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)	807 kcal		
				34.4	552					
				35.4	2.6					
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 さつま揚げ 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	800 kcal		
				35.3	461					
				25.2	3.0					
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	860 kcal		
				31.8	380					
				31.3	3.7					
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 お月見団子	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	846 kcal		
				32.2	544					
				20.3	3.5					
17	火			ピリ辛ガーリックチャーハン 小アジの南蛮揚げ もずくの卵スープ はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 なんと 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	802 kcal		
				29.7	317					
				22.8	2.7					
18	水			フィッシュバーガー チリコンカン キキャベツ 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	825 kcal		
				38.4	442					
				27.2	3.9					
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 (マスカット味)	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 黄桃 パイン	米 サラダ油 砂糖	908 kcal		
				29.6	464					
				22.7	3.0					
20	金			菜めし御飯 沢煮椀 揚げ茄子と厚揚げの酢醤油かけ フロースンヨーグルト	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	831 kcal		
				31.3	527					
				25.9	2.2					
24	火		体育祭の代休							
25	水			ご飯 韓国風焼きのり 鯉の竜田揚げ 大根と鶏肉の春雨煮 豆腐の味噌汁	牛乳 のり (千葉県産) 鯉 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 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	832 kcal		
				34.0	430					
				24.8	3.0					
26	木			秋刀魚御飯 炒り鶏 なめこの味噌汁 冷凍パイ	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	823 kcal		
				31.4	427					
				26.6	3.4					
27	金			栗おこわ ごま塩 秋鮭の塩焼き 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	830 kcal		
				37.6	506					
				19.6	2.1					
30	月			流山産小松菜のペペロンチーノ ポトフ 手作りピーチパイ	牛乳 ベーコン 豚肉	小松菜 しめじ 人参 にんにく かぶ かぶの葉 セロリ 黄桃	スパゲティ じゃが芋 オリーブオイル パイ 粉砂糖	830 kcal		
				27.1	350					
				34.2	2.9					

*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!!

早起き早寝
朝ごはん



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	101%
脂質 (g)	27.6	96%
カルシウム (mg)	450	99%
塩分相当量 (g)	2.5	120%