



10月予定献立表



流山市立おたかの森中学校

日	曜日	はし	牛乳	献立名 (主食・主菜・副菜・他)	赤 (1. 2群)	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)
1	火			ターメリックライスホワイトソース ツナサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ツナ 白花豆 チーズ わかめ 寒天	しめじ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり レモン みかん パイン 黄桃	米 サラダ油 小麦粉 バター 白玉 砂糖	859 kcal	25.6 36.3 27.7 1.8
2	水			ご飯 のり佃煮 アジフライ 野菜ソテー のっぺい汁	牛乳 のり佃煮 鰯 ベーコン 豆腐 油揚げ	キャベツ ピーマン 人参 もやし にんにく 小松菜 大根 ごぼう こんにゃく	米 サラダ油 里芋 小麦粉 パン粉 オリーブオイル	823 kcal	32.4 4.07 24.8 3.0
3	木			味噌バターラーメン 厚揚げと白菜の中華炒め ブルーベリーヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ うずら卵 ヨーグルト 味噌	にんにく 生姜 人参 にら 長ねぎ もやし 玉ねぎ 筍 きくらげ 白菜 コーン	中華めん サラダ油 白いりごま バター 砂糖 ごま油	856 kcal	37.1 5.33 37.0 3.1
4	金			ひじきご飯 肉じゃが 大根と油揚げの味噌汁 かぼちゃプリン	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 わかめ 味噌	人参 さやいんげん 玉ねぎ 白滝 大根 長ねぎ	米 白いりごま 砂糖 じゃが芋 プリン	818 kcal	31.4 4.33 19.2 2.9
7	月			マーボー丼 白菜と肉団子のスープ 大学芋	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 うずら卵	筍 長ねぎ しいたけ にら にんにく 生姜 白菜 人参 きくらげ 小松菜	米 サラダ油 ごま油 さつまいも 黒ごま 砂糖 水あめ	902 kcal	33.1 4.47 27.8 2.6
8	火			きなこ揚げパン 切り干し大根入りポテトサラダ 味噌ワントンスープ	牛乳 きな粉 豚肉 なたと 味噌	人参 長ねぎ もやし ほうれん草 切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 サラダ油 ワンタン 白いりごま ごま油 じゃが芋 マヨネーズ	889 kcal	31.5 4.14 31.4 3.7
9	水			ご飯 海の恵みふりかけ 肉豆腐 さつま汁 極早生みかん	牛乳 豆腐 豚肉 うずら卵 豆腐 油揚げ 味噌 のり	白菜 玉ねぎ えのき 人参 長ねぎ 白滝 わけねぎ 大根 みかん こんにゃく	米 砂糖 サラダ油 さつまいも	891 kcal	38.6 5.17 24.5 3.0
10	木	中間テストのため給食なし							
11	金			吹き寄せおこわ 戻り釜のおろし煮 なめこ味噌汁 アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 鰹 豆腐 味噌	人参 ごぼう しめじ 大根 小松菜 長ねぎ なめこ	うるち米 もち米 栗 白ごま 砂糖 ゼリー	802 kcal	38.1 4.03 19.3 3.6
15	火			ガーリックじゃこライス 豚肉と蓮根の黒酢炒め チゲスープ	牛乳 ちりめんじゃこ 厚揚げ 豚肉 豆腐	長ねぎ にんにく しめじ 蓮根 筍 人参 白菜 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン 生姜 にら	米 サラダ油	819 kcal	33.8 4.53 26.7 3.2
16	水			ご飯 韓国風焼きのり ししゃもの竜田揚げ チンジャオロ にら玉汁 ヨーグルト	牛乳 ししゃも 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 かまぼこ ヨーグルト のり	筍 人参 もやし ピーマン にんにく 生姜 にら 小松菜 長ねぎ	米 米粉 サラダ油	849 kcal	40.1 6.79 22.7 2.8
17	木			チャンポンうどん 鶏肉と大根の照り煮 ワッフル	牛乳 豚肉 イカ うずら卵 かまぼこ 鶏肉 厚揚げ	人参 白菜 しいたけ 筍 生姜 大根 こんにゃく さやいんげん	うどん サラダ油 白いりごま 砂糖 ワッフル	803 kcal	40.5 3.85 38.2 2.1
18	金			わかめご飯 チキンカツごま味噌ソース 三色ソテー きのことけんちん汁	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 味噌	ほうれん草 キャベツ もやし コーン 人参 にんにく 長ねぎ ごぼう こんにゃく しめじ なめこ	米 白いりごま パン粉 小麦粉 砂糖 オリーブオイル 里芋 ごま油	828 kcal	30.3 3.67 23.8 3.3
21	月			チキンカレーライス 海藻サラダ 祝！令和“新元号”ゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ 海藻	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン	米 じゃが芋 小麦粉 バター サラダ油 白いりごま ごま油 ゼリー	905 kcal	23.1 3.34 27.7 3.1
23	水			切り干し大根のピビンバ 春雨スープ やわらか豆乳杏仁豆腐	牛乳 豚肉 なたと 豆乳 ひよこ豆	長ねぎ 切り干し大根 にんにく 生姜 人参 もやし ほうれん草 えのき 小松菜 みかん パイン 黄桃	米 白いりごま 砂糖 ごま油 春雨	841 kcal	28.9 4.18 20.3 2.9
24	木			さつま芋ご飯 秋刀魚の塩焼き ごま和え すまし汁	牛乳 秋刀魚 鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ	ほうれん草 もやし 人参 長ねぎ えのき	米 さつまいも 白すりごま 練りごま 砂糖	810 kcal	32.6 3.88 24.4 3.2
25	金			きのこの香りご飯 ハタハタの立田揚げ 里芋とイカの煮物 沢煮椀	牛乳 鶏肉 ハタハタ イカ 豚肉 油揚げ	えのき しめじ 大根 人参 こんにゃく ごぼう さやいんげん 筍 長ねぎ えのき 小松菜	米 砂糖 白いりごま サラダ油 里芋	802 kcal	36.2 4.19 22.1 2.9
28	月			クリームスパゲティ シーフードサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 鶏肉 白花豆 ツナ チーズ イカ わかめ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小松菜 キャベツ きゅうり レモン	サラダ油 小麦粉 バター スパゲティ ゼリー	855 kcal	30.9 4.36 28.0 2.5
29	火	煌鷹祭のため給食なし							
30	水			茶めし おでん きのことからし和え カスタードプリン	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 竹輪 うずら卵 いわし団子 はんぺん さつま揚げ	大根 こんにゃく 白滝 えのき しめじ 人参 もやし ほうれん草	米 じゃが芋 砂糖 プリン ちくわぶ	822 kcal	34.2 5.32 17.1 3.1
31	木			ごぼうピラフ イカフライ かぼちゃのクリームシチュー	牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ イカ 鶏肉 白花豆 豆乳	ごぼう 人参 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム パセリ かぼちゃ	米 オリーブオイル パン粉 小麦粉 バター	878 kcal	35.5 4.41 27.9 3.3

*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。

「食欲の秋」がやってきました！



秋は、旬を迎えた美味しい食材がたくさん出回る季節です。脂がたっぷりのった秋刀魚や鯖、食物繊維が豊富なさつまいもや里芋、栗、甘みのある柿やぶどう等、どれも栄養満点です！食材の特徴を知り、上手に秋の味覚を楽しみましょう。



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	104%
脂質 (g)	27.6	93%
カルシウム (mg)	450	97%
塩分相当量 (g)	2.5	122%