



10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)	緑 (3. 4群)	黄 (5. 6群)	熱量 (kcal)	
					主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーとなる	蛋白質 (g)	加鈣ウム (mg)
1	月			ドライカレー 海藻サラダ 手作りアップルパイ	牛乳 大豆 豚肉 チーズ わかめ 海藻	人参 ビーマン 生姜 玉ねぎ にんにく キャベツ 干しぶどう きゅうり コーン りんご レモン	米 小麦粉 水あめ 砂糖 くるみ サラダ油 白いりごま ごま油 パイ	966	Kcal
2	火			きなこ揚げパン ポテトサラダ 味噌ワタンスープ	牛乳 きなこ 味噌 なたと 豚肉	人参 ほうれん草 長ねぎ 筍 もやし きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 ワタタン じゃが芋 サラダ油 ごま油 マヨネーズ(卵なし)	815	Kcal
3	水			秋刀魚ご飯 里芋とイカの煮物 きりたんぽ汁	牛乳 秋刀魚 いか 豚肉 鶏肉	人参 せり 生姜 さやいんげん 筍 ごぼう 長ねぎ 舞茸 こんにゃく	米 じゃが芋 砂糖 里芋 きりたんぽ サラダ油	856	Kcal
4	木			味噌バターラーメン 厚揚げと白菜の中華炒め 豆乳ゼリーの杏仁豆腐	牛乳 豚肉 厚揚げ 豆乳	にら 人参 小松菜 生姜 コーン にんにく 長ねぎ もやし 筍 玉ねぎ 白菜 椎茸 みかん 黄桃 パイン	中華めん 砂糖 白いりごま サラダ油 ごま油 バター	828	Kcal
5	金			ひじきご飯 肉じゃが 豆腐とわかめの味噌汁 青りんごゼリー	牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 ひじき わかめ	人参 椎茸 さやいんげん 玉ねぎ 大根 長ねぎ なめこ 白滝 青りんご	米 砂糖 じゃが芋	806	Kcal
9	火			ガーリックじゃこライス 豚肉と蓮根の黒酢炒め もずくスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 卵 もずく ヨーグルト ちりめんじゃこ	人参 ビーマン 生姜 赤ビーマン にんにく 長ねぎ 筍 玉ねぎ 蓮根 わけねぎ もやし えのき	米 米粉 ごま油 サラダ油	842	Kcal
10	水			ご飯 鯖の味噌煮 切り干し大根の煮物 のっぺい汁	牛乳 味噌 竹輪 鯖 豆腐 油揚げ	人参 生姜 長ねぎ さやいんげん 大根 筍 小松菜 ごぼう 白滝	米 砂糖 こんにゃく 里芋	822	Kcal
11	木			パン 手作りブルーベリージャム ハンバーグのデミグラスソースがけ 三色ソテー ポークビーンズ	牛乳 ハンバーグ いんげん豆 豚肉	小松菜 人参 ほうれん草 玉ねぎ にんにく もやし コーン トマト セロリ マッシュルーム りんご レモン ブルーベリー	パン 生クリーム じゃが芋 砂糖 サラダ油 オリーブオイル	943	Kcal
12	金			吹き寄せおこわ 鯉のおろし煮 だまこ汁 プリン	牛乳 鶏肉 鯉 卵	人参 小松菜 ごぼう しめじ 大根 長ねぎ	うるち米 もち米 砂糖 だまこもち 栗 サラダ油	825	Kcal
15	月			エッグカレーライス コーンサラダ フルーツみつ豆	牛乳 鶏肉 うずら卵 チーズ レッドピース 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 サラダ油 バター 白いりごま ごま油 白玉 砂糖 小麦粉	958	Kcal
16	火			あさりご飯 厚焼き卵のおろしあんかけ ごま和え 白玉汁 はちみつレモンゼリー	牛乳 あさり 油揚げ 卵 かまぼこ 鶏肉	人参 ビーマン パプリカ ほうれん草 小松菜 わけねぎ 大根 えのき もやし 長ねぎ	米 砂糖 白玉 白すりごま ねりごま	852	Kcal
17	水			ご飯 ひじきふりかけ 肉豆腐 さつま汁 極早生みかん	牛乳 豆腐 豚肉 うずら卵 味噌 ひじき ちりめんじゃこ	人参 玉ねぎ 長ねぎ えのき こんにゃく 大根 みかん	米 砂糖 さつま芋 サラダ油 白いりごま	896	Kcal
18	木			チャンポンうどん 大根と厚揚げの旨煮 チーズドッグ	牛乳 かまぼこ いか 豚肉 うずら卵 鶏肉 厚揚げ	人参 筍 白菜 椎茸 さやいんげん 生姜 大根 こんにゃく	うどん 白いりごま サラダ油	819	Kcal
19	金			鮭わかめご飯 チキンカツのごま味噌ソースがけ 野菜ソテー きのこけんちん汁	牛乳 鮭 わかめ 味噌 ベーコン 豆腐 鶏肉	人参 ビーマン キャベツ 玉ねぎ もやし にんにく ごぼう 長ねぎ えのき しめじ なめこ	米 砂糖 里芋 白いりごま ごま油 オリーブオイル	810	Kcal
23	火			クリームスパゲティ イタリアンサラダ ワッフル	牛乳 海藻 白いんげん豆 豆乳 鶏肉 ベーコン 卵	小松菜 人参 赤ビーマン 玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	スパゲティ 小麦粉 オリーブオイル バター	924	Kcal
24	水			ご飯 ハタハタの唐揚げ チンジャオロース にら玉汁 ヨーグルト	牛乳 ハタハタ 豚肉 豆腐 鶏肉 卵 ヨーグルト	人参 ビーマン 小松菜 にら 生姜 筍 にんにく もやし 長ねぎ	米 サラダ油 ごま油 サラダ油	809	Kcal
25	木			鶏ごぼうご飯 秋刀魚の塩焼き アーモンド和え すまし汁	牛乳 鶏肉 秋刀魚 豆腐 かまぼこ わかめ	人参 小松菜 ごぼう 生姜 キャベツ もやし 長ねぎ えのき	米 砂糖 白いりごま サラダ油 アーモンド オリーブオイル	815	Kcal
26	金			さつま芋ごはん ホキフライ 磯香和え 豚汁	牛乳 ホキ のり 豆腐 味噌 豚肉	人参 ほうれん草 もやし ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	米 里芋 さつま芋 小麦粉 パン粉 サラダ油	815	Kcal
30	火			ごぼうピラフ いわしの胡麻フライ かぼちゃの米粉シチュー	牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ 鶏肉 チーズ 鰯	人参 かぼちゃ ごぼう にんにく 玉ねぎ	米 米粉 パン粉 小麦粉 オリーブオイル サラダ油 バター	808	Kcal
31	水			じゃこ茶めし おでん からし和え かぼちゃプリン	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 ちくわぶ 竹輪 鰯 はんぺん さつま揚げ うずら卵 かまぼこ 豆乳 プリン	人参 ほうれん草 大根 もやし しめじ こんにゃく 白滝 かぼちゃ	米 じゃが芋	827	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。

「秋」と言えば「実りの秋」や「食欲の秋」ですね。
旬の食材を取り入れた給食から、秋を感じましょう!



学校給食摂取基準と今月の充足率

エネルギー(Kcal)	820	103%
蛋白質 (g)	30.0	111%
脂質 (g)	27.3	93%
カルシウム (mg)	450	92%
塩分相当量 (g)	3.0	104%