



7月給食予定献立表



令和3年

流山市立北部中学校

日 に ち	おは し の 日	牛 乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)		
			ごはん パン めん	おかず デザート	肉・魚 卵・大豆	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)	食塩 相当量(g)	
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える			主にエネルギーになる				
1	木		ごはん	豚のしぐれ煮 キャベツのおかか和え 呉汁	豚肉 鶏肉 かつお節 油揚げ 大豆 みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう にんにく 生姜 しらたき 大根 しめじ 長ねぎ キャベツ えのきたけ	米 砂糖	植物油 ごま ごま油	840	36.0	28.8	2.9
2	金		タコライス <small>沖縄県の料理</small>	ゴーヤチャンプル アーサー汁 シークワーサータルト	豚肉 大豆 豆腐 卵 角揚げ	牛乳 あおさのり	トマト 人参 にがうり 小松菜 パプリカ	玉ねぎ にんにく えのきたけ キャベツ 大根 長ねぎ	米 砂糖 タルト	植物油	859	32.8	29.4	3.0
5	月		キムチ ビビンバ	春巻き 冬瓜の中華スープ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 みそ	牛乳	人参 ほうれん草 チンゲン菜	大豆もやし 生姜 にんにく 白菜 冬瓜 しめじ きくらげ 長ねぎ みかん	米 麦 小麦粉 砂糖	ごま ごま油 植物油	819	28.6	32.0	3.1
6	火		ごはん	豆腐ハンバーグのおろしソース ひじきの炒め煮 けんちん汁	豆腐 鶏肉 油揚げ 豚肉 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 生姜 白菜 しらたき ごぼう こんにゃく 長ねぎ しめじ しいたけ	米 三温糖 さと芋 じゃが芋	植物油 ごま油	837	33.2	26.0	3.0
7	水		枝豆 五目ごはん <small>七夕献立</small>	サバのカレー焼き 磯香和え 天の川汁 七夕ゼリー	鶏肉 油揚げ サバ 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり わかめ	人参 ほうれん草	ごぼう 枝豆 もやし 大根 とうもろこし キャベツ しらたき	米 麦 砂糖 そうめん ゼリー	ごま	831	34.1	29.1	3.2
8	木		イワシの かば焼き丼	切干大根の煮物 豚汁	イワシ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	大根 生姜 きゅうり こんにゃく 長ねぎ キャベツ	米 砂糖 春雨 じゃが芋 でん粉	ごま 植物油 ごま油	832	30.5	27.4	3.0
9	金		コッペパン <small>(ママレードジャム)</small> <small>フランスの料理</small>	鶏肉の香草焼き ラタトゥイユ ブイヤベース	鶏肉 ベーコン イカ エビ アサリ タラ	牛乳 生クリーム	パセリ トマト 人参 パプリカ さやいんげん	にんにく ズッキーニ なす 玉ねぎ エリンギ	コッペパン ジャム パン粉 砂糖 じゃが芋	バター オリーブオイル 植物油	790	39.8	24.6	3.0
12	月		夏野菜 カレーライス	ブロッコリーソテー 夏のフルーツポンチ	豚肉 ツナ	牛乳 寒天	かぼちゃ ピーマン 人参 ブロッコリー	玉ねぎ 生姜 パイン にんにく 夏みかん とうもろこし 黄桃	米 麦 小麦粉 じゃが芋 ゼリー 砂糖	植物油	870	23.7	25.7	2.3
13	火		かやくごはん	アジの竜田揚げ オクラと小松菜のおひたし にら玉汁	鶏肉 アジ 豆腐 卵 かつお節 みそ	牛乳	人参 オクラ 小松菜 にら	ごぼう しらたき しいたけ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 枝豆	米 麦 三温糖 でん粉	植物油 ごま	813	37.4	27.2	3.2
14	水		スパゲティ ナポリタン	コーンサラダ ピーチパイ	ウインナー	牛乳	人参 ピーマン トマト 小松菜	玉ねぎ エリンギ とうもろこし キャベツ きゅうり レモン 黄桃 にんにく	スパゲティ 砂糖 小麦粉	植物油	836	25.3	30.8	2.2
15	木		ごはん	ホッケの一夜干し 揚げなすと厚揚げの 酢しょう油かけ お麩のすまし汁	ホッケ 生揚げ 豆腐	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 なす にんにく 白菜 えのきたけ 長ねぎ	米 てん粉 麩	植物油	798	34.4	26.8	2.9
16	金		かつおめし	高野豆腐の煮物 キャベツのみそ汁 フローズンヨーグルト	カツオ 鶏肉 高野豆腐 うずらの卵 油揚げ みそ	牛乳 フローズン ヨーグルト	さやいんげん 人参 小松菜	生姜 ごぼう 玉ねぎ しいたけ 大根 キャベツ 長ねぎ	米 麦 三温糖 じゃが芋 砂糖	ごま	856	38.6	23.3	3.5

今月の目標 「暑さに負けない体をつくろう」
適切な水分補給、夏バテ防止の食事をしよう。



今月の 平均栄養価	831	33.0 27.5 3.0
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5



夏休みの生活

2学期は9月2日から給食が始まります



冷たい物のとりすぎに
注意しましょう



野菜をたくさん
食べましょう



水分をしっかり
とりましょう



体の冷やしすぎに
注意しましょう



食中毒に
気をつけましょう