



# 7月給食予定献立表



流山市立東深井中学校  
流山市立北部中学校

令和7年度

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)
					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			食塩 相当量(g)
1	火		ジャンバラヤ	ひじきサラダ たまレタスープ メロンゼリー	豚肉 卵 ウインナー ひよこ豆 大豆 ベーコン	牛乳 ひじき	人参 ビーマン 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 胡瓜 マッシュルーム キャベツ コーン レタス	米 麦 三温糖 砂糖 でん粉 じゃがいも ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	766	29.4 24.2 3.2
2	水	 	ご飯	酢豚 えび団子スープ	豚肉 鶏肉 えびボール 豆腐	牛乳 わかめ	ビーマン 人参 小松菜	生姜 玉ねぎ たけのこ 椎茸 白菜 長ねぎ	米 でん粉 じゃがいも 砂糖	揚げ油 サラダ油	794	28.4 26.0 2.3
3	木		シナモン トースト	鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツとコーンのスープ	大豆 鶏肉	牛乳	人参 トマト さやいんげん 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	食パン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖 春雨	マーガリン バター オリーブ油	813	30.2 31.5 3.5
4	金	 	じゃこゆかり ご飯	サバのみりん干し じゃがいもの和風サラダ 雷汁	サバのみりん干 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ブロッコリー わけねぎ	胡瓜 コーン 大根 ごぼう 椎茸	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	784	33.4 21.9 3.2
7	月	 	七夕給食 コーンと枝豆の ご飯	ホッケのピリ辛焼き 天の川汁 セタゼリー	ホッケ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	枝豆 人参 オクラ	コーン にんにく 生姜 長ねぎ えのきたけ	米 砂糖 ふ そうめん ゼリー	ごま ごま油	764	30.7 23.7 2.4
8	火		麻婆なす丼	中華スープ カルピスポンチ	豚肉 大豆 みそ 鶏肉 豆腐 なると巻き	牛乳 わかめ 寒天	人参 にら チンゲン菜	なす 生姜 にんにく 長ねぎ もやし 白菜 たけのこ ぶなしめじ りんご みかん パイナップル もも	米 でん粉 砂糖 ゼリー	揚げ油 ごま油 ごま	786	26.0 22.6 2.9
9	水	 	冷やし中華	鶏肉とかぼちゃの揚げ煮 みかんクレープ	ハム なると巻き 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	人参 南瓜 ビーマン	胡瓜 もやし 生姜	中華めん 三温糖 でん粉 さつまいも クレープ	サラダ油 ごま油 揚げ油	760	26.9 31.0 2.9
10	木		きのこピラフ	豚とかぼちゃの ガーリック炒め 米粉スープ	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 パセリ 南瓜 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ マッシュルーム 生姜 にんにく	米 じゃがいも 米粉	オリーブ油 豆乳バター ごま油 サラダ油 バター	791	25.9 29.8 2.6
11	金	 	ご飯	アジの南蛮漬け ごま和え 呉汁	アジ 鰹粉付 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳	ビーマン 人参 小松菜	玉ねぎ もやし 大根 ごぼう キャベツ えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖	揚げ油 ごま油 ごま サラダ油	793	32.3 26.8 2.6
14	月		コッペパン いちごジャム	鶏のレモン煮 ハニーサラダ 肉団子のトマトスープ	鶏肉 肉団子	牛乳	小松菜 トマト パセリ	レモン コーン キャベツ 胡瓜 にんにく セロリ 玉ねぎ 白菜	パン ジャム でん粉 砂糖 じゃがいも はちみつ	揚げ油 サラダ油 オリーブ油	830	35.0 29.0 3.5
15	火		焼肉チャーハン	揚げ春巻き 春雨キムチスープ フローズンヨーグルト	豚肉 春巻 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルトアイス	人参 チンゲン菜 にら	にんにく 生姜 長ねぎ 白菜キムチ キャベツ もやし	米 砂糖 春雨	ごま油 揚げ油 ごま	834	27.2 27.9 2.8
16	水		夏野菜 カレーライス	こまつなソテー サイダーゼリー和え	豚肉 ツナ	牛乳 寒天	人参 南瓜 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ ズッキーニ なす キャベツ みかん りんご パイナップル もも	米 麦 じゃがいも ゼリー	サラダ油 カレールー	815	28.3 22.5 2.4

## 今月の目標 「楽しく食事をしよう」

食事にふさわしい環境づくり、望ましい食事のマナー、当番や係の協力の大切さなど、  
楽しく食事ができる環境について考えてみましょう。



今月の 平均栄養価		794	29.5
			26.4
			2.9
学校給食 摂取基準値		830	32.0
			27.6
			2.5