



# 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6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	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		エネルギー (kcal)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
1	月		コーンピラフ	ハムカツ ミートボールのトマトスープ ヨーグルト	鶏肉 ハムカツ 肉団子	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ 枝豆 コーン にんにく キャベツ セロリ	米 砂糖	バター 揚げ油 オリーブ油	797	27.8 25.3 2.4
2	火		じゃこ ゆかりご飯	ホッケのピリ辛焼き じゃがいもの和風サラダ 雷汁	ホッケ 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	にんにく 生姜 長ねぎ きゅうり コーン 大根 ごぼう 干し椎茸	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま ごま油	770	35.1 23.2 3.7
3	水		チンジャオ ロースー丼	アーモンドサラダ 卵入りトックスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 卵 のり	ピーマン 赤パプリカ 人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし たけのこ キャベツ コーン きゅうり レモン ぶなしめじ	米 麦 砂糖 でん粉 トック	ごま油 アーモンド サラダ油	783	29.6 24.3 2.9
4	木		なすのスパゲティ ミートソース	南瓜の米粉スープ サーターアングイー	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 トマト 南瓜 小松菜	なす にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ 砂糖 米粉 じゃがいも サターアングイー	サラダ油 オリーブ油 バター 揚げ油	869	33.1 31.6 3.2
5	金		セブ給食 かき混ぜ寿司	星のコロッケ 天の川汁 セタゼリー	えび 凍り豆腐 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ のり	人参 絹さや オクラ	ごぼう かんぴょう えのきたけ 長ねぎ	米 麦 砂糖 コロッケ そうめん 麩 ゼリー	揚げ油	773	27.2 23.0 2.9
8	月		サフランライスの クリームソースかけ	こまつなソテー フルーツポンチ	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム 寒天	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ みかん パイン もも	米 小麦粉 ゼリー 砂糖	サラダ油 バター	789	26.6 24.2 1.6
9	火		ツナ大豆ご飯	ねぎすきじゃが みそけんちん汁	大豆 ツナ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん わけねぎ	生姜 長ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく	米 麦 三温糖 じゃがいも 砂糖 里芋	ごま サラダ油	778	31.9 24.4 3.4
10	水		五目チャーハン	中華ラビオリ 春雨キムチスープ サイダーゼリー	ハム なると巻き 中華ラビオリ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 わけねぎ にら	にんにく 長ねぎ キムチ キャベツ もやし	米 麦 春雨 ゼリー	ごま油 揚げ油 ごま	788	28.0 23.5 2.9
11	木		ご飯	アジの南蛮漬け ごま和え 呉汁	アジ 澱粉 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳	ピーマン 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	780	33.8 25.1 2.6
12	金		パリオリピック給食 ソフトフランスパン ラフランスジャム	オムレツのプロバンスソース キャロットラペ コンソメスープ	ツナ ベーコン	牛乳 オムレツ	トマト 人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	770	28.1 30.0 3.5
16	火		給食最終日 夏野菜 カレーライス	ブロッコリーサラダ 冷凍パイン	豚肉 ツナ	牛乳	南瓜 赤パプリカ ピーマン 人参 ブロッコリー 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン レモン パイン	米 麦 砂糖	サラダ油 カレールー	817	26.6 26.4 2.5

## 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	792	29.8 25.5 2.9
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5