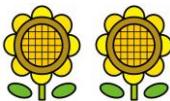




# 7月給食予定献立表



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	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
			ごはん 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		
					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 キュウリ コーン 大根 ごぼう 干し椎茸	米 砂糖	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 てん粉 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 サーティー・アンド・ギー	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 サーティー・ギー	サラダ油 オリーブ油 バター 揚げ油	869	33.1 31.6 3.2
5 金		七夕給食	かき混ぜ寿司	星のコロッケ 天の川汁 七夕ゼリー	えび 極り豆腐 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ のり	人参 紹さや オクラ	ごぼう かんぴょう えのきだけ 長ねぎ	米 麦 砂糖 コロッケ そうめん 麺 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	こまツナソテー フルーツポンチ	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 バイン 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 吳汁	アジ漬粉 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 えのきだけ 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		パリオリンピック給食 ソフトフランズパン ラ・フランズジャム	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	プロッコリーサラダ 冷凍パイン	豚肉 ツナ	牛乳	南瓜 赤パプリカ ピーマン 人参 プロッコリー 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 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

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。

