














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)	たんばく質(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	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	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	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 てん粉 トック	ごま油 アーモンド サラダ油	783	29.6	24.3
4	木		なすのスパゲティ ミートソース	南瓜の米粉スープ サターアングギー	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 サターアングギー	サラダ油 オリーブ油 バター 揚げ油	869	33.1	31.6
5	金		七タ給食 かき混ぜ寿司	星のコロッケ 天の川汁 七タゼリー	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
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 バセリ 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
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
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
11	木		ご飯	アジの南蛮漬け ごま和え 呉汁	アジ 鰾粉 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
12	金		パリオリンピック給食 ソフトフランスパン 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
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