



7月 給食予定献立表



令和6年度 流山市立南部中学校

日にち	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)		
			主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		脂質(g)		
					主に体の組織を作る		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月			麻婆豆腐丼	ワンタンスープ フルーツのヨーグルト和え	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉 なた	牛乳 ヨーグルト	人参 わけぎ 小松菜	長ねぎ しょうが にんにく 白菜 パイン 黄桃	ごはん 砂糖 でん粉 ワンタン ナタデココ	植物油 ごま油	841	34.4 23.6 3.3		
2火			レモンシュガー トースト	ポークビーンズ 卵とキャベツのスープ	豚肉 鶏肉 卵 大豆 白いんげん豆	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	にんにく 玉ねぎ レモン キャベツ マッシュルーム	食パン グラニュー糖 はちみつ 砂糖 でん粉	植物油	857	32.5 32.1 3.4		
3水			ごはん	サバの文化干し 切干大根の煮物 さつま汁	サバ 油揚げ 豚肉 豆腐 さつま揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ ごんにゃく 大根 しいたけ えのきたけ	ごはん 三温糖 さつま芋	植物油	775	34.4 21.4 3.9		
4木			きのこピラフ	豚肉とかぼちゃのガーリック炒め 米粉スープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ 人参 バセリ 小松菜	しょうが 玉ねぎ しめじ にんにく マッシュルーム	米 ジャガイモ 米粉	ごま油 オリーブオイル バター 植物油	777	26.3 27.7 2.7		
5金			五目手巻き寿司 七夕献立	星のコロッケ 七夕汁 七夕デザート	油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ のり	人参 オクラ	かんぴょう 枝豆 ごんにゃく えのきたけ 長ねぎ	ごはん 砂糖 パン粉 じゃが芋 そうめん ゼリー	ごま 植物油	790	25.3 23.4 2.8		
8月			黒糖食パン	アジのハーブパン粉焼き ジャーマンポテト ミネストローネ	アジ ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	人参 バセリ ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ セロリ とうもろこし	黒糖食パン パン粉 じゃが芋 マカロニ	バター オリーブオイル 植物油	833	35.1 23.9 3.0		
9火			肉味噌丼	ゴーヤの揚げ煮 具だくさん汁	大豆 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン ゴーヤ 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ しょうが	米 砂糖 でん粉 三温糖 じゃが芋 焼麩	植物油	814	32.4 23.5 2.9		
10水			ごはん	ホッケの塩焼き 大根と鶏肉の春雨煮 キャベツのみそ汁 はちみつレモンゼリー	ホッケ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん 人参	しょうが 大根 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 ゼリー 春雨	ごま油	811	32.8 18.0 3.0		
11木			わけねぎの ガーリック チャーハン	チャブチェ トックスープ シークワサータルト	豚肉 なた 鶏肉	牛乳	わけぎ 人参 なら チンゲン菜	にんにく 長ねぎ しょうが しいたけ キャベツ もやし たけのこ しめじ	ごはん 砂糖 マロニー トック タルト	ごま ごま油 植物油	814	24.6 23.1 3.4		
12金			ひじきごはん	肉じゃが だまこ汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 さやいんげん	しらたき 玉ねぎ 大根 長ねぎ	ごはん 三温糖 じゃが芋 だまこ餅	ごま 植物油	784	28.5 21.6 2.9		
16火			夏野菜 カレーライス	コーンサラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳 チーズ	トマト 人参 かぼちゃ トマト	しょうが にんにく ズッキーニ なす きゅうり 玉ねぎ キャベツ みかん とうもろこし	ごはん 小麦粉 じゃが芋	植物油 バター ごま油	848	22.4 27.9 2.0		
17水			ねぎ塩豚丼	沢煮椀 白玉フルーツポンチ	豚肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 わけぎ	にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし 長ねぎ レモン 大根 たけのこ ごぼう えのきたけ 桃 パイン	ごはん 白玉 砂糖 ゼリー	ごま ごま油	798	29.5 21.2 2.6		
【 今月の給食目標 楽しく食事をしよう 】 食事の美味しさとは、味はもちろん見た目や匂い・触感・温度など、たくさんの要素が重なり合って美味しくなります。それと同じように、楽しい状況で食べることも美味しくなる大事な要素です。一緒に食卓を囲む人達一人一人がお互いを思いやり、楽しい雰囲気でご飯ができるように考えましょう。												今月の 平均栄養価	811	29.8 23.9 2.9
											学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5	

* 食材発注の都合上、献立を変更することもありますのでご了承ください。