



7月 給食予定献立表



令和 7 年

流山市立南部中学校

日 に ち	お は し の 日	ご は ん に や う	こんだてめい			3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱくしゅ(%)		
			ごはん パン めん	おかず デザート				穀類・いも 砂糖	油脂		しゅ(%)	しょくえん そうとうりょう(%)	
													主に体の調子を整える
1			マーボー厚揚げ 丼	ワンタンスープ ヨーグルト	生揚げ 豚肉 大豆 味噌 なると	牛乳 ヨーグルト	人参 ニラ 小松菜	しょうが にんにく ねぎ もやし きくらげ	米 でんぷん ワンタンの皮	油 ごま油	839	36.0 24.8 2.1	
2			白飯 カルちゃん個煮	高野豆腐の揚げ煮 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉 油揚げ ちりめん こんぶ 高野豆腐 かつお節 味噌	牛乳 わかめ	人参 ビーマン 小松菜	玉葱 大根 葱	米 じゃがいも 三温糖 でんぷん	油 ごま	852	35.6 25.9 2.5	
3			シナモン トースト	パンネのミートソース煮 オニオンスープ	豚肉 大豆	牛乳	人参 ビーマン 小松菜	にんにく 玉葱 トマト	食パン パンネ 砂糖 じゃがいも グラニュー糖	油 マーガリン	870	31.8 29.9 2.7	
4			白飯	アジフライ 豚肉とごぼうの甘辛煮 切り干し大根の味噌汁	あじ 豚肉 油揚げ さば節 味噌	牛乳	人参 小松菜	ごぼう こんにゃく 切り干し大根 玉葱 えのき	米 パン粉 三温糖	油 ごま	871	37.7 30.3 2.8	
7			七夕献立 洋風ちらし寿司	ほっけの一夜干し焼き 沢煮椀 七夕クレープ	ツナ 油揚げ 豚肉 さば節 ほっけ	牛乳	人参 小松菜 グリーンピース	椎茸 コーン ごぼう たけのこ えのき レモン	米 砂糖 クレープ	ごま	823	33.9 27.3 3.0	
8			メンチカツ バーガー	イタリアンサラダ クラムチャウダー	メンチカツ あさり 鶏肉 白花生	牛乳 生クリーム チーズ	人参 小松菜 グリーンピース	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 レモン	丸パン コーンフレーク 砂糖 コーンスターチ	油 オリーブ油	868	31.8 34.8 3.1	
9			切り干し大根の ビビンバ	中華わかめコーンのスープ 春巻	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれんそう	切り干し大根 もやし にんにく しょうが 葱 玉葱 コーン えのき	米 砂糖 春巻	油 ごま油 ごま	812	29.1 25.8 2.6	
10			枝豆とじゃこの ごはん	さばの味噌煮 だまこ汁 カラフルソーダゼリー	ちりめん さば 鶏肉 さば節 味噌	牛乳 わかめ 昆布	人参 小松菜	枝豆 しょうが 葱 大根	米 三温糖 だまこもち ゼリー		821	35.7 21.1 2.3	
11			塩焼きそば	キムチ入り味噌スープ シークワサールト	豚肉 つくね 味噌	牛乳 わかめ	人参 ニラ 小松菜	キャベツ もやし たけのこ にんにく 葱	中華麺 トック シークワールト	油 ごま油	808	30.5 29.5 3.0	
14			白飯	あじの南蛮漬け ごまだれパンサンスウ 大根の味噌汁	あじ 豆腐 油揚げ さば節 味噌	牛乳 昆布 わかめ	人参 小松菜	玉葱 葱 しょうが きゅうり 大根	米 砂糖 春雨	ラー油 油 ごま油 ごま	828	32.4 25.3 3.0	
15			ブルコギ丼	わかさぎフリッター トックスープ	豚肉 わかさぎ なると	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	しょうが にんにく ねぎ 玉葱 キャベツ 大根 にら しらたき みかん缶 りんご缶 パイナップル	米 砂糖 トック	油 ごま油 ごま	878	31.1 28.5 2.8	
16			夏野菜の カレーライス	こんにゃくサラダ 杏仁豆腐	鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参 ビーマン ブロッコリー	にんにく 玉葱 しょうが ズッキーニ こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖 三温糖 杏仁豆腐	油 ごま	836	22.6 24.1 2.6	
【学校からのお知らせ】 病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで（休日を除く）に 申請書類を学校に提出することで、給食費の減額（1食370円）が可能です。 ※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、 <u>停止を希望する旨を学校にお知らせください。</u> ●2学期の給食開始は 9月3日（水）です。											今月の 平均栄養価	842	32.3 27.2 2.7
											学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5

