



6 月 給 食 予 定 献 立 表



令和 7 年

流山市立八木中学校

日 に ち	お は し の 日	ご は ん に あ い ま し う	こんだてめい		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) しじつ(g) しょうえん そうとうりょう(g)	
			ごはん	パン めん	おかず デザート	鶏肉・魚 卵・大豆	牛乳・小豆 豆腐・海苔	野菜・果物	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			
2月			鶏ごぼうご飯	ししゃもの新緑揚げ 京風団子汁	鶏肉 油揚げ ししゃも 味噌 さば節	牛乳	人参 わけぎ	ごぼう 枝豆 大根 しめじ	米 小麦粉 トック 里芋 米粉 三温糖	油 ごま	846	37.6 27.2 2.8	
3火			チリドッグ	さっぱりサラダ 塩豚カレーポトフ	豚肉 大豆 ひよこ豆 ツナ	牛乳	人参 ビーマン ほうれんそう パセリ	玉葱 にんにく もやし コーン レモン キャベツ カリフラワー	コッペパン パン粉 じゃがいも 三温糖	油 オリーブ油	812	41.1 27.3 2.8	
4水			白飯	ほっけの一夜干し焼き カラフルきんぴら もずくと卵のスープ	ほっけ 豚肉 豆腐 卵	牛乳 もずく	人参 ビーマン パセリ 小松菜 赤ビーマン	ごぼう えのき 葱 こんにゃく	米 三温糖 煮粉	油	782	40.6 23.5 3.2	
5木			スパイシー タコス丼	ポテトスープ マンゴーアセロゼリー	豚肉 ひよこ豆 大豆たんぱく	牛乳	人参 ビーマン 小松菜 赤ビーマン	にんにく しょうが 玉葱 コーン マッシュルーム	米 ワンドンの皮 じゃがいも ゼリー	油	847	31.0 22.6 2.8	
6金			市内大会のため給食なし										
9月			スパゲティ ナポリタン	コーンクリームスープ 甘豆と豆乳デザート	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 ビーマン パセリ トマト缶	にんにく 玉葱 コーン 甘豆 マッシュルーム	スパゲティ 砂糖 コーンスターチ 豆乳デザート	油	846	21.9 23.2 2.1	
10火			きのこのピラフ	揚げじゃが芋のトマト煮 ABCカレースープ	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ビーマン トマト缶 小松菜 赤ビーマン	玉葱 にんにく キャベツ コーン しめじ マッシュルーム	米 じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 オリーブ油	808	22.2 23.2 2.8	
11水			そぼろごはん	豚肉と春雨炒め かぶとわかめの味噌汁	鶏肉 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 さば節 味噌	牛乳 わかめ	人参 なら 赤ビーマン	枝豆 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ もやし 絹さや	米 三温糖 春雨 じゃがいも	ごま油 油 ごま	838	37.3 28.2 2.9	
12木			チキン カレーライス	じゃこサラダ 冷凍パイン	鶏肉 ひよこ豆 チーズ ちりめんじゃこ	牛乳	人参 フロッコリー	玉葱 にんにく しょうが りんご キャベツ パイン きゅうり 葱	米 じゃがいも 小麦粉	油 ごま油 バター ごま	827	27.3 28.2 2.8	
13金			いわしの かば焼き丼	磯香和え ごま仕立ての味噌汁	いわし 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり 昆布	人参 ほうれんそう	しょうが もやし 大根 ごぼう 葱	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	809	32.4 26.8 2.8	
16月			白飯 たくあん じゃこのふりかけ	豚肉と大豆の揚げ煮 キャベツと厚揚げの味噌汁	豚肉 ちりめん 大豆 生揚げ みそ	牛乳 わかめ 昆布	小松菜 ビーマン	生姜 玉葱 キャベツ えのき たくあん	米 三温糖 でんぶん	油	837	36.6 29.0 3.0	
17火			ルーローハン	ごまだれパンサンスウ ワンドンスープ	豚肉 なんと	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく きゅうり もやし 葱	米 三温糖 春雨 砂糖	油 ごま	811	29.9 26.2 2.7	
18水			梅ちりめんご飯	いかのかりん揚げ どさんこ汁	いか 豚肉 豆腐 味噌 ちりめん	牛乳 昆布	人参 小松菜	コーン 葱	米 じゃがいも でんぶん 砂糖	油	807	37.0 23.9 2.9	
19木			白飯	わかさぎのフリッター カレー肉じゃが 鶏肉と大根の和風スープ	わかさぎ 豚肉 鶏肉	牛乳 昆布	人参 小松菜	玉葱 こんにゃく えのき 大根	米 三温糖 でんぶん	油	820	28.4 22.5 2.9	
20金			ねぎ塩豚丼	水ぎょうざ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 わけぎ	にんにく キャベツ 玉葱 もやし 葱 レモン	米 トック	ごま油	781	32.4 22.2 2.4	
23月			白飯	竹輪の磯辺揚げ 切り干し大根のヒリ辛炒め 白菜の味噌汁	ちくわ 豚肉 豆腐 大豆 味噌	牛乳 わかめ のり こんぶ	にんじん	切り干し大根 白菜 葱	米 小麦粉 三温糖	油	834	30.5 27.7 3.0	
24火			胚芽パン	鶏肉の香草焼き トマトクリームペンネ ミートボールと野菜のスープ	鶏肉 ツナ ミートボール	牛乳 チーズ 生クリーム ミートボール	人参 トマト缶 パセリ	にんにく 玉葱 セロリ	胚芽パン	油 バター	801	36.1 29.1 3.0	
25水			青ねぎ チャーハン	チキンチキンごぼう 参鶏湯風スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 わけぎ	にんにく 葱 ごぼう 枝豆 大根 生姜	米 もち玄米 でんぶん 砂糖	油	814	30.4 31.4 2.7	
26木			白飯	ハンバーグみりん マスタードソース さっぱりサラダ まめめ味噌汁	ツナ ハンバーグ 味噌 大豆 豆腐 豆乳	牛乳	人参 ほうれんそう	もやし コーン レモン 大根 ごぼう 葱	米 三温糖 里芋 こんにゃく	油	811	32.0 29.8 2.4	
27金			肉味噌焼きそば	茄子と厚揚げの中華煮 あじさいゼリー	豚 大豆 鶏肉 生揚げ	牛乳	人参	玉葱 たけのこ 椎茸 葱 生姜	米 でんぶん 砂糖 中華めん	油 ごま油	830	32.7 27.7 2.1	
30月			白飯	さばのごま味噌だれ 豚肉とごぼうの甘辛煮 むらくも汁	さば 味噌 豚肉 豆腐 かまぼこ 卵 さばぶし	牛乳	人参 小松菜	えのき 葱 ごぼう	米 でんぶん 砂糖 三温糖	油	832	32.8 25.8 2.5	
【学校からのお知らせ】										今月の 平均栄養価	824	34.3 26.7 2.8	
病気を理由に、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。										学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5	