



はしの日:2日、4日、10日、11日、13日、16日、23日、26日、27日、30日

流山市立南流山中学校

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)	
			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)	
2月	●		ごはん	あじの南蛮漬け ひじきの炒り煮 ごま仕立てのみそ汁	おじ 油揚げ さつま揚げ 豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	長ねぎ 大根 ごぼう	米 砂糖 しらたき じゃがいも でんぶ	油 ごま	842	36.7 28.5 3.4	
3火			きのこのドライカレー (具・ごはんが別)	キャバツとコーンのスープ あじさい色のゼリーあえ	豚肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 寒天 スキムミルク チーズ	人参 ビーマン かぼちゃ 小松菜	にんにく しょうが キャバツ ぶなしめじ コーン ぶどう	米 ゼリー	オリーブオイル 油	812	24.6 18.6 2.8	
4水	●		ごはん	6/4～6/10 歯と口の健康週間 献立 イカのかりん糖がらめ ごまあえ キムチ豚汁	いか みそ 豆腐 豚肉	牛乳	小松菜 人参 わけぎ	もやし 大根 キャバツ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 でんぶ じゃがいも	油 ごま	779	34.2 22.6 3.2	
5木			豆腐と野菜のあんかけ丼 (具・ごはんが別)	みそワタンスープ かみかみさつまごぼう	豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	人参 わけぎ チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ キャバツ しいたけ もやし 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 水あめ でんぶ さつまいも ワタンの皮	油 ごま油 ごま	838	27.4 23.1 3.8	
6金	市内大会のため給食なし												
9月			ごぼうピラフ	米粉のクリームスープ 豚肉とかぼちゃのガーリック炒め	ベーコン ちりめん 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 にら 小松菜 かぼちゃ	にんにく ごぼう しょうが 玉ねぎ ぶなしめじ	米 米粉 じゃがいも	オリーブオイル 油 バター	805	30.9 27.2 3.5	
10火	●		梅わかめごはん	豚肉と野菜のみそ炒め けんちん汁 河内晩柑	豚肉 厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ビーマン 小松菜	しょうが キャバツ 玉ねぎ もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 でんぶ さといも	油 ごま ごま油	774	31.4 25.8 3.8	
11水	●		ごはん	さばの竜田揚げ くきわかめのきんぴら 新玉ねぎのみそ汁	さば さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 くきわかめ	人参 小松菜	しょうが ごぼう 枝豆 玉ねぎ 長ねぎ	米 でんぶ 砂糖 こんにゃく	油 ごま ごま油	814	34.3 27.8 3.3	
12木			マーボーナス丼 (具・ごはんが別)	中華コーンスープ 枝豆	豚肉 大豆 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ビーマン にら	にんにく 長ねぎ しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ なす コーン	米 砂糖 でんぶ	油 ごま油 ごま	792	32.4 23.9 2.6	
13金	●		ごはん	6/15 千葉県民の日 献立 いわしのかば焼き からし和え イカ入りちゃんぽんみそ汁	いわし 豚肉 いか かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	しょうが もやし えのきたけ 玉ねぎ キャバツ 長ねぎ	米 でんぶ 砂糖	油	780	33.8 24.7 3.4	
16月	●		ソース焼きそば	水餃子のスープ 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 わけねぎ チンゲンサイ 小松菜	長ねぎ もやし しょうが コーン にんにく たけのこ 玉ねぎ 河内晩柑	米 でんぶ 春雨	油 ごま油	736	26.0 26.2 3.4	
17火			切干大根のビビンバ (肉・野菜ナムル・ ごはんが別)	春雨スープ ソフール(ヨーグルト)	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	長ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 切り干し大根 大豆もやし ぶなしめじ	米 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	784	30.3 21.7 3.3	
18水			シナモンシュガー トースト	パンネマカロニのミートソース煮 ジュリエヌスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ビーマン トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく キャバツ コーン	パン 砂糖 マカロニ	マーガリン オリーブオイル 油 バター	844	29.1 31.1 3.5	
19木			ポークカレーライス (具・ごはんが別)	海藻サラダ みかんゼリー	豚肉	牛乳 チーズ スキムミルク わかめ とさかのり	人参	玉ねぎ にんにく しょうが キャバツ きゅうり コーン みかん	米 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	ごま油 ごま油	811	22.9 22.1 2.3	
20金	流教研のため給食なし												
23月	●		ごはん	豆腐ハンバーグみりんマス タンドソース 豆腐 浦上そば 新じゃがいものみそ汁	豆腐 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう もやし 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	784	30.4 23.8 3.7	
24火			黒糖パン	オムレツのトマトソースがけ スパゲティーステー オニオンスープ	卵 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 小松菜 トマト ビーマン	玉ねぎ にんにく コーン キャバツ	パン 砂糖 スパゲッティ じゃがいも	油 バター	763	28.8 25.9 3.2	
25水	中間試験のため給食なし												
26木	●		ごはん	酢豚 せん切り野菜の中華スープ 冷凍みかん	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 ビーマン 小松菜	玉ねぎ たけのこ ぶなしめじ しいたけ 長ねぎ みかん	米 でんぶ 砂糖 春雨	油 ごま油	836	28.1 25.2 5.8	
27金	●		枝豆じゃこごはん	厚焼き玉子 カレー肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 さやいんげん 小松菜	枝豆 玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 でんぶ しらたき	油 ごま	812	34.5 24.2 3.4	
30月	●		ごはん	肉豆腐 沢煮 たい焼き	豚肉 豆腐 油揚げ 小豆	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ 大根 ごぼう たけのこ しいたけ	米 砂糖 でんぶ 小麦粉 しらたき	油	798	32.8 21.9 2.7	
*食材の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。											今月の 平均栄養価	32.8	
【今月の目標：よく噛んで味わおう】 ☆連絡事項(重要)☆ *病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要(休日除く)となる場合、希望する3日前まで(休日除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。 *感染症等により事前に書類の提出が難しい場合は、後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。												798	21.9
												学校給食 摂取基準値	830