



6月 納入予定献立表

令和7年度

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	あじ 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 じがいも でんぶん	油 ごま	36.7 28.5 3.4	842
3火		きのこの ドライカレー (具・ごはんが別)	キャベ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 ペーロン	牛乳 寒天 スキムミルク チーズ	人参 ピーマン かほっちゃ 小松菜	にんにく じゅうが 玉ねぎ	米 ゼリー でんぶん	オリーブオイル 油	24.6 18.6 2.8	812
4水	●	ごはん	イカのかりん糖がらめ ごまあえ キムチ豚汁	いか 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	小松菜 人参 わけぎ	もしや 大根 キャベツ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 でんぶん じがいも	油 ごま	34.2 22.6 3.2	779
5木		豆腐と野菜のあん かけ丼 (具・ごはんが別)	みそワンタンスープ かみかみさつまごぼう	豆腐 鶏肉 みそ なると	牛乳	人参 わけぎ チングンサイ	玉ねぎ にんにく じょうが たけのこ キャベツ しいたけ もしや 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 水あめ でんぶん さつまいも ワンタンの皮	油 ごま油 ごま	27.4 23.1 3.8	838

市内大会のため給食なし

金												
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 じょうが 玉ねぎ ぶなしめし	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 ピーマン 小松菜	じょうが キャベ ツ 玉ねぎ もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 でんぶん 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 新玉ねぎのみぞ汁	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	じょうが ごぼう 枝豆 玉ねぎ 長ねぎ	米 でんぶん 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 ピーマン にら	にんにく じょうが 玉ねぎ さいたけ なす コーン	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油 ごま	792	32.4 23.9 2.6	
13 金	●	ごはん	いわしのかば焼き からし和え イカ入りちゃんぽんみぞ汁	いわし 豚肉 いか かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	じょうが もやし えのきたけ 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	米 でんぶん 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 じょうが コーン にんにく たけのこ 玉ねぎ 河内晩柑	米 でんぶん 春雨	油 ごま油	736	26.0 26.2 3.4	
17 火		切干大根のビビン パ (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 じょうが 切り干大根 大豆 もやし ぶなしめし	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	ベンネマカロニのミートソーセ ス煮 ジュリエンヌスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく じょうが キャベツ トマト 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 スキミルク わかめ とさかのり	人参	玉ねぎ にんにく じょうが キャベ ツ きゅうり コーン みかん	米 ジャガイモ 小麦粉 ゼリー	ごま油 ごま 油	811	22.9 22.1 2.3	

流教研のため給食なし

日											
23 月	● 	ごはん	豆腐ハンバーグみりんマスターードソース 浦上そぼろ 新じゃがいものみぞ汁	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 スパゲティソース 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 キャベツ	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

中間試験のため給食なし

小	●	ごはん	酢豚 せん切り野菜の中華スープ 冷凍みかん	豚肉 豆腐	ベーコン	牛乳	人参 小松菜	ピーマン 長ねぎ みかん	たけのこ ぶなしめじ じいだけ 長ねぎ みかん	でんぶん 砂糖 春雨	油	ごま油	28.1
26	木	●	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 ちりめんじやこ	人参 さやいんげん 小松菜	枝豆 玉ねぎ 大根 長ねぎ	じやがいも 砂糖 でんぶん しらたき	油	ごま	836	25.2
27	金	●	枝豆じゃこごはん	肉豆腐 沢煮椀 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 えのきだけ 大根 ごぼう たけのこ しいたけ	でんぶん 砂糖 小麦粉 しらたき	油	ごま	812	3.4
30	月	●	ごはん	酢豚 せん切り野菜の中華スープ 冷凍みかん	豚肉 豆腐	ベーコン	牛乳	人参 小松菜	ピーマン 長ねぎ みかん	でんぶん 砂糖 春雨	油	798	32.8

*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。

【今月の目標：よく噛んで味わおう】

☆連絡事項(重要)☆

△連続休業（全休）△
・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。