
















はしの目: 1目、2目、4目、7目、9目、15目、17目

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)
1 火	●		中華風おこわ	肉団子の甘酢あんかけ ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 なると 豆腐	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	しょうが 大豆もやし たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ きざし なめこ	米 もち米 砂糖 でんぷん ワンタンの皮	油 ごま油	846	30.7 31.0 4.1	
2 水	●		黒ごまごはん	たらの竜田揚げ 五目煮 炒めキャベツのみそ汁	たら みそ 鶏肉 大豆 さつま揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜 わけぎ	しょうが キャベツ 長ねぎ	米 でんぷん こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油	820	38.5 27.2 3.6	
3 木			コッペパン チョコクリーム	鶏肉と野菜のトマト煮 枝豆のポタージュ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ がなしめじ キャベツ 枝豆 コーン	パン 砂糖 米粉 じゃがいも チョコレート	オリーブオイル 油	842	31.9 29.4 2.8	
4 金	●		コーン茶めし	ほっけの塩焼き つくねと野菜の煮物 白玉汁	ほっけ 鶏肉 豆腐 なると	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	コーン 大根 玉ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 白玉もち	バター	754	34.9 18.8 3.2	
7 月	●		ごはん	なすの肉みそ炒め セタ汁 天の川ゼリー	豚肉 みそ 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	なす しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ がなしめじ 長ねぎ	米 砂糖 そうめん でんぷん ゼリー	油 ごま	805	29.7 24.9 3.4	
8 火			サフランライスのクリーム ソースかけ	ABCスープ アセロラゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ がなしめじ コーン キャベツ アセロラ	米 小麦粉 マカロニ ゼリー	油 バター	780	23.9 23.3 2.7	
9 水	●		ごはん	あじの香味揚げ 白滝のそぼろ煮 肉団子と根菜のみそ汁	おじ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 パプリカ さやいんげん 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ ごぼう キャベツ 玉ねぎ	米 でんぷん 砂糖 こんにゃく	油 ごま ごま油	782	32.2 26.0 3.6	
10 木			食パン りんごジャム	デミグラスハンバーグ 豆のソテー炒め 野菜スープ	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	さやいんげん ピーマン パセリ 人参 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 枝豆 キャベツ もやし コーン りんご	パン マカロニ	油	839	32.6 29.0 3.4	
11 金			豚キムチ丼	千切り野菜の中華 スープ 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 寒天 わかめ	人参 にら 小松菜	たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし 白菜 がなしめじ 長ねぎ 冬瓜 みかん りんご パイナップル	米 砂糖 杏仁豆腐 でんぷん	油 ごま油 ごま	795	25.2 21.0 3.1	
14 月			焼肉チャーハン	ゴーヤとじゃこ大豆の 揚げ煮 わかめスープ レモンヨーグルト	豚肉 大豆 ベーコン 豆腐	牛乳 ちりめん ヨーグルト わかめ	人参 小松菜 チンゲン菜	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ ゴーヤ レモン	米 砂糖 でんぷん	ごま油 油 ごま	815	31.1 27.4 3.7	
15 火	●		わかめごはん	厚焼き卵 厚揚げとひじきの炒め煮 玉ねぎのみそ汁	卵 鶏肉 厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 こんにゃく でんぷん	油 ごま	853	35.8 29.1 3.9	
16 水			夏野菜カレーライス (ごはんとは具が別)	枝豆サラダ ピーマンゼリー	豚肉	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 かぼちゃ トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ ズッキーニ コーン 枝豆 もやし キャベツ もも りんご	米 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	827	24.4 22.8 2.2	
17 木	●		ジャージャー麺 (麺とは具が別)	冬瓜とわかめの中華 スープ 白玉フルーツポンチ	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もも たけのこ しいたけ 長ネギ とうがん がなしめじ	米 みかん パイナップル りんご	油 ごま	783	31.7 26.7 4.1	
18 金			チキンみそかつ バーガー	キャベツともやしの サラダ トマトスープ	鶏肉 みそ ウィンナー	牛乳	人参 トマト 小松菜	キャベツ もやし コーン きゅうり にんにく セロリ 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも パン粉	油 ごま油 オリーブオイル ごま	769	32.4 33.2 3.8	
*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 平均栄養価	807	30.1 30.3 3.4	
【今月の目標：朝ごはんをしっかり食べよう】 ☆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必要(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。											学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5