



7月 給食予定献立表

令和7年度

はしの日: 1日、2日、4日、7日、9日、15日、17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		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)	油		
1 火	●		中華風おこわ	肉団子の甘酢あんかけ フンタンスープ	豚肉 鶏肉 なると 豆腐	牛乳	人参 ビーマン 小松菜	しょうが 大豆もやし たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ ふき	もち米 砂糖 でんぶん ワンタンの皮	ごま油	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 でんぶん こんにゃく 砂糖	油 ごま油	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 ぶなしめじ 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	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	34.9 18.8 3.2
7 月	●		ごはん	なすの肉みそ炒め 七夕汁 天の川ゼリー	豚肉 みそ 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 小松菜	なす しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ ぶなしめじ 長ねぎ	米 砂糖 そうめん でんぶん ゼリー	油 ごま	29.7 24.9 3.4
8 火			サフランライスのクリーム リースかけ	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 ぶなしめじ 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	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	あじ 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 でんぶん 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	32.2 26.0 3.6
10 木			食パン りんごジャム	デミグラスソース 豆のパ・イー炒め 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	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 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう 杏仁豆腐 でんぶん りんご ハイ	米 砂糖 杏仁豆腐 でんぶん	油 ごま油	25.2 21.0 3.1
14 月			焼肉チャーハン	ゴーヤとじゃこと大豆の 揚げ煮 わかめスープ レモンヨーグルト	豚肉 大豆 豆腐 ベーコン	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 玉ねぎ ゴーヤ レモン	米 砂糖 でんぶん	ごま油 油	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 でんぶん	油 ごま	35.8 29.1 3.9
16 水			夏野菜カレーライス (ごはんと具が別)	枝豆サラダ ピーチゼリー	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 スッキーニー 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	24.4 22.8 2.2
17 木	●		ジャージャー麺 (麺と具が別)	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 みかん 玉ねぎ もも たけのこ いいたけ 長ネギ とうがん ぶなしめじ	麺	油 ごま	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 ワインナー	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	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、連續する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。

今月の平均栄養価	807	30.1
		30.3
		3.4
学校給食 摂取基準値	830	32.0
		27.6
		2.5