



6月 給食予定献立表

令和6年度

はしの日: 4日、11日、12日、14日、18日、20日、25日、26日、27日、28日

流山市立南流山中学校

日 に ち	お は し の 日	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)	
		牛 乳	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	
3月		豆とかぼちゃの ドライカレー	キャベツとコーンのスープ あじさい色のゼリー和え	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 キャベツ がなしめじ コーン ごとう 桃	米 ゼリー	オリーブオイル 油	808	24.4 18.9 3.1	
4火	●	ごはん	いかのかりん糖がらめ ごま和え キムチ豚汁	いか 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	小松菜 わけぎ	もやし 大根 キャベツ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 でんぶん じゃがいも	油 アーモンド ごま	793	34.6 24.4 3.3	
5水		ごはん	豚肉とかぼちゃのガーリック炒め クラムチャウダー	ベーコン 豚肉 鶏肉 あさり	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 なら 小松菜 かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも	オリーブオイル 油 バター	825	27.6 33.0 3.1	
6木		シナモンシュガー トースト	ペ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 キャベツ 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	841	29.1 31.4 3.6	
7金		豆腐と野菜の あんかけ丼	味噌ワタンスープ 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 キャベツ ししいたけ もやし 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 水あめ でんぶん さつまいも ワタンの皮	油 ごま油 ごま	834	27.6 23.1 3.9	
10月		切り干し大根の ピビンバ丼	春雨スープ 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 切り干し大根 大豆もやし がなしめじ 玉ねぎ	米 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	736	28.6 19.7 3.3	
11火	●	梅わかめごはん	豚肉と野菜のみそ炒め けしん汁 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 キャベツ 玉ねぎ もやし 大根 ごぼう 長ねぎ 河内晩柑	米 砂糖 でんぶん さといも	油 ごま ごま油	772	31.2 25.9 4.0	
12水	●	ごはん	さばの竜田揚げ くきわかめのさんびら 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 でんぶん 砂糖 こんにゃく	油 ごま ごま油	815	34.3 28.0 3.4	
13木		テストのため給食なし										
14金	●	いわしの かば焼き丼	からし和え いか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 キャベツ 長ねぎ	米 でんぶん 砂糖	油	779	33.9 24.9 3.4	
17月		マーボーなす丼	中華コーンスープ 流山市産枝豆	豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	人参 ビーマン なら	にんにく 長ねぎ しょうが たけのこ キャベツ ししいたけ なす 枝豆 コーン	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油 ごま	793	32.5 23.9 2.7	
18火	●	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 じゃがいも でんぶん	油 ごま	840	36.6 28.6 3.4	
19水		ポークカレーライス	海藻サラダ ももゼリー	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 キャベツ がなしめじ りんご 桃	米 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	ごま油 ごま 油	825	23.1 22.1 2.5	
20木	●	ごはん	豆腐ハンバーグ (みりんマスタードソース) 浦上をぼろ 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	785	30.3 23.9 3.8	
21金		ベーコンとツナの トマトスパゲティ	ミートボールと野菜スープ あんずと紅茶のマフィン	ベーコン ツナ(まぐろ) 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ビーマン トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく マッシュルーム がなしめじ キャベツ あんず	スパゲティ 砂糖 じゃがいも 小麦粉	オリーブオイル 油 バター	779	28.3 24.4 3.0	
24月		黒糖パン	オムレツのトマトソースかけ スパゲティソース かぼちゃの米粉クリームスープ	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト 人参 ピーマン かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ	パン 砂糖 スパゲティ 米粉	油 バター オリーブオイル	819	30.9 28.4 3.7	
25火	●	ごはん	酢豚 ベーコンと野菜の中華スープ 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 がなしめじ しいたけ 長ねぎ みかん	米 でんぶん 砂糖 春雨	油 ごま油	836	28.1 25.4 3.2	
26水	●	焼きうどん	水ぎょうざのスープ 豆乳の杏豆腐 チーズ(2個)	豚肉 豆腐 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ 寒天	人参 ビーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ がなしめじ まいたけ 長ねぎ みかん バイン 桃 りんご	うどん ぎょうざの皮 砂糖	油 ごま油 ごま	723	26.2 27.6 4.8	
27木	●	枝豆じゃこごはん	厚焼き卵 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 でんぶん しらたき	油 ごま	809	34.6 24.5 3.5	
28金	●	ごはん	肉豆腐 沢煮焼 ミニたい焼き	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 ししいたけ	米 砂糖 でんぶん 小麦粉 しらたき	油	796	32.7 22.0 2.8	
*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: よくかんで食べよう】										今月の 平均栄養価	802	30.1 25.1 3.3
*連絡事項 ・病気を理由に、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、後日ご報告いたしますが、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