



7月 給食予定献立表

令和6年度

はしの日: 2日、4日、5日、9日、10日、11日、12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)	食塩相当量(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					
1月			焼き肉 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 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 ごま	831	32.7	27.1	3.6
2火	●		中華風おこわ	肉団子の甘酢あんかけ ワンタンスープ 冷凍みかん	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 かき なめこ みかん	米 もち米 砂糖 でんぷん ワンタンの皮	油 ごま油	852	30.0	29.7	4.2
3水			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 油	842	31.8	29.5	2.8
4木	●		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	752	34.8	18.9	3.3
5金	●		ごはん	なすの肉みそ炒め 七タ汁 サイダー風ゼリー	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 でんぷん ゼリー	油 ごま	803	29.7	25.1	3.5
8月			チキンみそカツ バーガー (パン・ チキンカツ)	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	773	33.0	33.4	4.0
9火	●		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	819	38.5	27.4	3.5
10水	●		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	855	35.7	29.4	4.0
11木	●		ごはん	あじの香味揚げ カラフルきんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	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 でんぷん 砂糖 こんにゃく	油 ごま ごま油	806	34.7	27.4	3.1
12金	●		ごはん	いわしのチリソースかけ わけねぎの彩り炒め 鶏肉の和風スープ	いわし 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 わけぎ 小松菜	長ねぎ 大根 しょうが にんにく たけのこ キャベツ もやし しいたけ	米 でんぷん 砂糖	油	823	36.7	29.2	2.4
16火			豚キムチ丼	冬瓜とわかめの中華スープ 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 ぶなしめじ 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	778	25.7	21.2	3.3
17水			夏野菜カレー ライス	枝豆とコーンのごまサラダ メロンゼリー	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 キャベツ メロン りんご	米 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	816	24.0	22.3	2.3

*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：夏の食生活について考えよう】

☆連絡事項☆

・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。

・2学期の給食は、9月3日(火)開始予定です。

今月の
平均栄養価

32.2
26.7
3.3

学校給食
摂取基準値

32.0
27.6
2.5