
















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	にんにく しょうが 長ねぎ ごぼう キャベツ 玉ねぎ	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 みかん しょうが バイン 玉ねぎ もも たけのこ りんご しいたけ 長ネギ とうがん がなしめじ	米 じゃがいも 砂糖 ゼリー	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