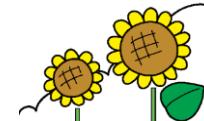




7月給食予定献立表



流山市立常盤松中学校

流山市立西初石中学校

令和7年度

日 に ち	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) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		ごはん パン・めん	おかず デザート	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 砂糖	油脂		
		からだの組織を作る		体の調子を整える			エネルギーになる				
1 (火)		梅おかかごはん	白身魚の にんにくチーズ焼き 枝豆入り味噌汁 ひとくちゼリー	タラ かつお節 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	大根 ごぼう にんにく ねぎ 枝豆	米 ジャガイモ ゼリー	ごま オリーブ油	750	36.2 21.5 2.8
2 (水)		コッペパン キャラメル クリーム	肉じゃがコロッケ カレードレッシングサラダ 卵トマトスープ	ベーコン たまご	牛乳	にんじん 小松菜 トマト トマト ピューレー	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ	パン キャラメルクリーム じゃがいも 砂糖 パン粉 でんぶん	大豆白絞油 サラダ油	766	26.4 26.6 3.4
3 (木)		キムタクごはん	ヤンニヨムチキン 豆腐とキャベツの アジアンスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 わけねぎ	ねぎ キムチ たくあん にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 でんぶん 砂糖 水あめ	ごま サラダ油 ごま油 大豆白絞油	793	33.4 29.4 3.1
4 (金)		枝豆と塩昆布の 混ぜごはん	ほっけの照焼き もやしと ベーコンの味噌汁 ヨーグルト	ホッケ ベーコン 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 ちりめん じゃこ 塩昆布 ヨーグルト	小松菜	もやし キャベツ 枝豆	米	ごま	795	39.2 21.8 2.8
7 (月)		ごはん ☆七タメメニュー☆	ししゃものパリパリ揚げ カレーきんぴら 七夕汁 七夕ゼリー	さつま揚げ 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 ししゃも わかめ	しその葉 にんじん 小松菜	ごぼう つきこんにゃく えのき ねぎ しょうが	米 餃子の皮 小麦粉 ジャガイモ そうめん 三温糖 ゼリー	大豆白絞油 サラダ油	781	29.1 21.3 2.8
8 (火)		ツナの 和風スパゲティ	野菜スープ 黒ごまマフィン 大豆小魚	ツナ 豚肉 たまご 大豆	牛乳 のり 生クリーム かえり煮干し	わけねぎ にんじん 小松菜	玉ねぎ えのき にんにく キャベツ	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 サラダ油 バター 黒ごま	790	33.9 32.2 3.2
9 (水)		マーぼーなす丼	冬瓜の中華スープ 冷凍みかん	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 なると	牛乳	にんじん にら 小松菜	たけのこ ねぎ なす しょうが にんにく 冬瓜 みかん	米 澄粉 砂糖	大豆白絞油 サラダ油 ごま油	803	28.2 27.3 2.5
10 (木)		ピザトースト	枝豆ポテト 豆乳とコーンのスープ ゼリー	ハム ベーコン 鶏肉 たまご 豆乳	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく マッシュルーム コーン	パン じゃがいも ゼリー	サラダ油 バター	815	35.2 25.5 3.3
11 (金)		防災わかめご飯 (アルファ米)	鰯の煮おろし ピリット和え なめこと豆腐のみぞ汁	アジ 油揚げ 豆腐 赤みそ 豆みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが キュウリ 大根 キャベツ なめこ 玉ねぎ ねぎ	アルファ米 澱粉 砂糖	大豆白絞油 ごま油	775	32.5 25.3 3.4
14 (月)		ジャンバラヤ	グラタン煮 卵スープ 小玉すいか	鶏肉 たまご	牛乳 わかめ チーズ 脱脂粉乳	赤ピーマン にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ すいか	米 マカロニ じゃがいも 澱粉	バター サラダ油	824	31.6 24.9 3.0
15 (火)		冷やし ごまつゆうどん	かき揚げ 豚バラと芋の旨煮 クリームコンフェ	豚肉 さつま揚げ	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	玉ねぎ えのき ねぎ ごぼう しょうが こんにゃく	うどん 小麦粉 じゃがいも 三温糖 砂糖 クリームコンフェ	ごま 大豆白絞油	809	26.2 35.6 3.2
16 (水)		夏野菜 カレーフライ	和風サラダ ホワイトポンチ	鶏肉 レンズ豆 大豆	牛乳 脱脂粉乳 寒天缶	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト ジュース	大根 なす キャベツ しょうが にんにく もやし 玉ねぎ コーン みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	米 ジャガイモ 米粉 ゼリー	バター サラダ油 ごま ごま油	865	26.2 22.1 2.9

※ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。

★感染症予防のために給食前の手洗いを徹底しよう！

★給食当番はチェックリストを確実に実施し、清潔な手指、

服装、万全な体調で配膳しよう！

★11(金)は防災備蓄食糧であるアルファ米を炊きます。

★必ず毎日はしを持ってきましょう！



今月の 平均栄養価	797	31.5 26.1 3.0
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5

熱中症に



ならないために……
こまめに水分補給を



夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトや
ピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなど
があり、豊富なビタミン類や水分
が含まれています。また、旬の時
季は栄養価も高くおいしいので、
積極的に食べましょう。



七夕

給食では七夕汁に天の川に見立てたそうめんと
星型かまぼこが入ります。七夕の夜、牽牛と織
姫はまた会えるでしょうか？

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、
機を織るのが上手な織女(織姫)と牛飼いの牽牛(けんぎゅう)が結婚
し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸
に離されてしまったといいます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。
七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

