



7月給食予定献立表



令和6年度

流山市立西初石中学校

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)	
		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		脂質(g)	食塩相当量(g)
				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 (月)		キムタクごはん	切干大根サラダ 冬瓜のスープ プリン	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ しょうが にんにく 玉ねぎ えのき 切干大根 たくあん キムチ ねぎ とうがん	米 きび砂糖 砂糖 プリン	サラダ油 ごま油 ごま	784	29.8 24.0 3.0	
2 (火)		ガーリック トースト	枝豆ポテト 卵トマトスープ 大豆小魚	豚肉 ベーコン たまご 大豆	牛乳 かえり煮干し	にんじん 小松菜 トマト トマト缶 トマト ビューレー	玉ねぎ にんにく キャベツ 枝豆	パン ジャがいも でんぶん	バター オリーブ油	792	32.2 30.9 3.2	
3 (水)		梅おかかごはん	白身魚のにんにく味噌焼き きくらげの和えもの わかめと豆腐のみそ汁	タラ 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし きくらげ ねぎ 梅干し	米 砂糖	ごま	760	37.6 18.7 3.5	
4 (木)		ジャンバラヤ	コロツケ 白いんげん豆と野菜スープ 冷凍みかん	鶏肉 ウィンナー 白いんげん豆	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン みかん	米 パン粉 米粉 ジャがいも	オリーブ油 大豆白絞油	832	28.7 22.6 3.0	
5 (金)		コーンと 枝豆の御飯 ☆七タメニュー☆	ほっけ焼き 野菜の塩昆布炒め セタ汁 セタゼリー	ホッケ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ 塩昆布	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ えのき もやし コーン ねぎ 枝豆	米 そうめん ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	771	35.1 19.4 2.9	
8 (月)		マーボーなす丼	中華卵コーンスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 たまご	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん ニラ	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ ねぎ コーン なす	米 でんぶん 砂糖	サラダ油 ごま油 大豆白絞油 ラー油	862	35.2 26.1 2.6	
9 (火)		きなこ揚げパン	厚揚げと野菜のキムチ炒め ワンタンスープ アーモンド小魚	豚肉 生揚げ 大豆 なた きなこ	牛乳 かえり煮干し	小松菜 にんじん チンゲン菜	キャベツ もやし 玉ねぎ しょうが にんにく メンマ ねぎ 干しいたけ キムチ	パン ワンタンの皮 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま ごま油 大豆白絞油 アーモンド	851	36.3 34.2 3.0	
10 (水)		ごはん 手作りふりかけ	カレー肉じゃが 枝豆入り味噌汁	豚肉 油あげ 豆腐 赤みそ 白みそ かつお節	牛乳 刻みのり ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜 グリーンピース	玉ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ 枝豆	米 ジャがいも 三温糖	サラダ油 ごま	779	32.5 19.9 3.2	
11 (木)		ツナの 和風スパゲティ	野菜たっぷりスープ 米粉のマドレーヌ	鶏肉 ツナ たまご	牛乳 刻みのり	にんじん 小松菜 わけねぎ	にんにく 玉ねぎ キャベツ えのき もやし コーン レモン果汁	スパゲティ 三温糖 米粉 ジャがいも	バター オリーブ油	773	30.8 26.4 3.3	
12 (金)		ごはん	鱈のピザソース焼き なめたけ和え なすのみそ汁	アジ 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ えのき ねぎ なす	米	ごま	782	37.4 23.5 3.0	
16 (火)		冷やしかうどん	野菜の胡麻煮 クレープ 大豆小魚	鶏肉 生揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ かえり煮干し	にんじん さやいんげん	きゅうり こんにゃく 大根	うどん 餅 ジャがいも 三温糖 クレープ	サラダ油 ごま	766	31.0 27.8 3.4	
17 (水)		夏野菜 カレーライス	梅ドレッシングサラダ ホワイトボンチ	鶏肉 レンズ豆 大豆	牛乳 脱脂粉乳 わかめ 寒天缶	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト ジュース	きゅうり キャベツ しょうが にんにく 大根 玉ねぎ 梅干し みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 ジャがいも 砂糖 米粉 ゼリー	バター サラダ油	830	25.4 21.2 3.0	
18 (木)		コッパン いちごmix ジャム	ポテトとチキンのグラタン 卵スープ ひとくちゼリー	豚肉 鶏肉 いんげん豆 たまご	牛乳 チーズ 生クリーム	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし マッシュルーム	パン ジャがいも パン粉 ジャム 米粉 ゼリー	サラダ油 バター	822	32.7 26.5 3.2	

※ 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！

★今年度から献立表にはしの日記載はしていませんので、必ず毎日しを持ってきましょう！



毎日持って
いこよ！



今月の 平均栄養価	800	32.6 24.7 3.1
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5

7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽(けん)牛(ぎゅう)(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。



夏ばてを防ぐ！食事ポイント

1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

