

7月 予定献立表

令和7年度

流山市立おおぐろの森中学校

日にち	曜日	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・豆腐	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	カルシウム(mg)	脂質(g)	
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
1	火			ガーリックトースト	ミネストローネ イタリアンサラダ みかんゼリー	鶏肉 いか いんげん豆	牛乳	人参 トマト パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり みかん	食パン バスター じゃが芋 砂糖	マーガリン バター サラダ油 オリーブオイル	806	26.0	
												396	25.0	
													3.3	
2	水			ご飯 韓国風味付けのり	回鍋肉 トマトとワンタン入り卵スープ 手作りマラーカオ(黒糖系パン)	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 のり	トマト ピーマン	生姜 にんにく 長ねぎ もやし キャベツ レーズン	米 ワンタンの皮 小麦粉 黒砂糖	サラダ油 ごま油	876	30.2	
												351	25.4	
													3.0	
3	木			焼きとうもろこし ご飯	鯵フライのレモン醤油かけ ごま和え 豆腐ともずくの味噌汁	アジ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 もずく	人参 小松菜	とうもろこし もやし キャベツ えのきたけ 長ねぎ レモン	米 パン粉 小麦粉 砂糖	バター サラダ油 白すりごま 練りごま	809	33.1	
												451	26.9	
													3.9	
4	金			梅ちりめんご飯	白身魚の白みりんマスタート焼き 枝豆の呉汁 磯香和え プリン	豚肉 たら 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ちりめんじゃこのり 生クリーム	人参 小松菜 ほうれん草 枝豆	大根 ごぼう 長ねぎ もやし 梅干し キャベツ	米 プリン		806	38.5	
												543	21.5	
													2.9	
7	月			ピリ辛ガーリック チャーハン	☆型ハンバーグのトマトソースかけ アジアンスープ セタクレープ(ヨーグルト味)	豚肉 鶏肉 ハンバーグ うずら卵 なると 豆腐	牛乳 大豆	人参 わけぎ トマト	玉ねぎ 長ねぎ にんにく キャベツ 生姜	米 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油 ラー油	872	32.3	
												347	31.7	
													4.0	
8	火			鶏肉と小松菜の 和風ベベロンチーノ	海藻サラダ ドーナツ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 わかめ 海藻ミックス	人参 小松菜	えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり レモン とうもろこし	スパゲティ 小麦粉	サラダ油 オリーブオイル	814	27.1	
												365	29.4	
													2.8	
9	水			ご飯 小袋ふりかけ	ほっけ一夜干し 豚肉と切干の炒め煮 白玉汁	ほっけ 豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 枝豆 小松菜	切干大根 にんにく しめじ 長ねぎ こんにゃく	米 白玉もち 砂糖	サラダ油	811	35.4	
												489	20.5	
													3.0	
10	木			ハヤシライス	ツナサラダ フローズンヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	米 じゃが芋	サラダ油	862	26.7	
												349	25.5	
													1.5	
11	金			鶏ごぼうおこわ	鯵の南蛮漬け 沢煮椀 はちみつレモンゼリー	アジ 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 長ねぎ しいたけ 大根 たけのこ えのきたけ	米 もち米 砂糖 ゼリー	サラダ油	880	32.5	
												357	25.0	
													2.2	
14	月			切干大根の ビビンバ	冬瓜とエビのスープ 甘夏と豆乳デザート	豚肉 鶏肉 エビ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	切干大根 長ねぎ 生姜 にんにく しめじ もやし 玉ねぎ 冬瓜 レモン 夏みかん	米 ナタデココ 豆乳デザート 砂糖	ごま油 白いりごま	817	28.3	
												442	21.0	
													3.3	
15	火			穴子入り ちらし寿司 手巻き海苔	チキンカツ ゆばのすまし汁 流山産枝豆	穴子 鶏肉 ゆば 豆腐 かまぼこ 油揚げ	牛乳 わかめ のり	人参 いんげん 小松菜 枝豆	たけのこ しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油	830	37.8	
												426	27.1	
													4.0	
16	水			夏野菜 カレーライス	中華サラダ ホワイトボンチ	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	人参 かぼちゃ	玉ねぎ なす ズッキーニ 生姜 にんにく キャベツ もやし きゅうり パイン みかん 黄桃	米 白玉もち じゃが芋 小麦粉 春雨 砂糖 カルピス	サラダ油 バター ごま油 ラー油	898	24.3	
												323	25.5	
													3.1	
17	木			冷やし きつねうどん	揚げじゃが芋のトマト煮 手作りチョコクロワッサン	豚肉 油揚げ 卵	牛乳 わかめ	人参 ピーマン トマト パセリ	きゅうり 玉ねぎ しめじ にんにく	うどん じゃが芋 砂糖 小麦粉 チョコレート	サラダ油 バター	810	23.3	
												348	35.8	
													2.9	
... この日ははしの日です。必ずきれいなはしを持ってきましょう。												学校給食 摂取基準値	830	32.0
													450	27.3
												今月の 平均栄養価(%)	100	95
													88	95
														120

熱中症や夏バテを予防しよう！～食事からも水分補給を～

全国的に気温が高い日が続いております。体が猛暑に慣れていないため、日頃より熱中症への注意が必要となってきます！

水分補給の目安は、**1日あたり1.2～2L**。喉が渇いていなくても、**1時間にコップ1杯の水分を**小まめに摂りましょう。それに加え、食事から水分を摂ることも大切です！夏に旬を迎えるキュウリやナス、トマトなどの**夏野菜は、どれもみずみずしく、水分がたっぷり！**汗をかいたときに失われてしまう**ミネラルも多く含まれています**。例えば、キュウリは約95%が水分からできており、カリウムが豊富。カリウムは体の余分な熱を外へ逃がし、体温を下げる働きがあります。また、毎日の給食に出る**味噌汁やスープは、水分はもちろんのこと、ミネラルや塩分も一緒に摂ることができて、一石二鳥！**

熱中症や夏バテにならないためにも、小まめな**水分補給と食事からのミネラル補給**を積極的に行っていきましょう！

