



7月予定献立表



令和6年度

流山市立おおたかの森中学校

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)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆制品	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					
						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	月			豚肉チャーハン	あじの薬味ソースかけ トックスープ	豚肉 など あじ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが ねぎ にんにく えのき もやし たけのこ	米 片栗粉 砂糖 トック	油 ごま油	755	29.6	23.4	3.0	
2	火			ご飯	ふりかけ(おかか) 塩肉じゃが かきたま汁	かつお節 豚肉 鶏肉 なると 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも しらたき 片栗粉	油	752	29.2	19.5	2.7	
3	水			チリドッグ	ABCスープ ヨーグルト	ウィンナー 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン トマト にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ	コッペパン パン粉 マカロニ コーン	オリーブオイル	832	34.9	32.8	3.1	
4	木			ちらし寿司	星形コロッケ セタ汁 レモンクレープ	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豆乳	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ しいたけ ねぎ 大根 レモン	米 米粉 砂糖 じゃがいも パン粉 春雨	油	857	25.5	27.9	2.5	
5	金			とうもろこしの バター醤油ご飯	ほっけ一夜干し 豆乳みそ汁	ほっけ 豚肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ	米 コーン じゃがいも こんにゃく	バター 油	740	31.3	21.9	3.4	
8	月			なすのミートソース スパゲティ	ひよこ豆と鶏肉の野菜スープ 流山みりん蒸しパン	豚肉 ひよこ豆 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	なす しめじ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	スパゲティ じゃがいも 小麦粉 黒砂糖	油 オリーブオイル	842	29.6	26.7	3.0	
9	火			じゅーしー (沖縄風混ぜご飯)	ゴーヤと大豆の揚げ煮 もずくスープ シークワサーゼリー	豚肉 かまぼこ 鶏肉 大豆 豆腐	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ もずく	にんじん 枝豆 ゴーヤ	しょうが えのき ねぎ シークワサー	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 白いりごま	837	33.9	29.0	3.1	
10	水			ご飯	ハンバーグ和風玉ねぎソース ひじきとベーコンの炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 鶏肉 ベーコン みそ さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが 大根 玉ねぎ ねぎ しめじ えのき	米 砂糖 片栗粉 しらたき	油 オリーブオイル	799	29.7	25.5	3.6	
11	木			マーボー豆腐丼	春雨スープ フルーツ杏仁	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 トウバンジャン テンメンジャン なると	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら 小松菜	しょうが もやし にんにく ねぎ たけのこ しいたけ みかん パイン 黄桃	米 片栗粉 春雨 砂糖	油 ごま油	875	29.7	23.2	3.4	
12	金			わかめご飯	揚げなすと生揚げの 酢醤油かけ 肉団子の和風生姜スープ	豚肉 鶏肉 角揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん 青ねぎ	なす 玉ねぎ しょうが 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油	812	29.7	26.2	2.5	
16	火			スタミナ豚肉丼	沢煮椀 フルーツのはちみつレモン ゼリー和え	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが 玉ねぎ 大根 にんにく ねぎ キャベツ ごぼう もやし えのき みかん 黄桃 パイン レモン	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく はちみつ	油 白いりごま ごま油 ナタデココ	821	28.6	22.0	2.3	
17	水			夏野菜カレーライス	コーンサラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	パプリカ 赤ピーマン トマト かぼちゃ にんじん	なす にんにく ズッキーニ しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん	米 小麦粉 コーン	オリーブオイル 油 バター	826	22.9	26.1	2.4	
18	木			セサミトースト	ジャーマンポテト ラタトゥイユ	ベーコン ウィンナー	牛乳	パセリ かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく なす ズッキーニ	食パン 砂糖 じゃがいも	バター マーガリン 白いりごま 白すりごま オリーブオイル	816	24.5	31.6	3.5	
病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで(休日を除く)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の提出が難しい場合は後日構いませんが、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	27.3	2.5
... 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。												今月の 平均栄養価 (%)	97	90	94	116