



7月予定献立表



令和5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)
				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 砂糖	油脂		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			食塩相当量(g)
3	月			ねぎ塩豚丼	かきたま汁 フルーツのライチゼリー和え	豚肉 鶏肉 なると 豆腐 卵	牛乳	青ねぎ 小松菜	ねぎ もやし レモン えのき みかん パイン もも ライチ	米 片栗粉 砂糖	ごま油 ナタデココ	860	35.5 25.2 2.7
4	火			鯛めし	なすと厚揚げの甘酢炒め 沢煮椀 水ようかん	赤魚 豚肉 角揚げ 油揚げ あずき	牛乳 寒天	赤ピーマン ピーマン にんじん 小松菜	なす 玉ねぎ しょうが 大根 ごぼう えのき ねぎ	米 片栗粉 砂糖 こんにやく	白いりごま 油 ごま油	879	35.4 30.0 2.5
5	水			はちみつパン	太刀魚フライレモンソース ハニーサラダ トマトスープ	太刀魚 鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 トマト パセリ	レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ セロリ にんにく	はちみつパン 小麦粉 砂糖 パン粉 砂糖 はちみつ	油	822	29.5 34.1 3.1
6	木			切干大根の ピビンバ	キムチスープ ヨーグルト	豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん にら	切干大根 ねぎ にんにく しょうが もやし えのき キムチ	米 砂糖	油 ごま油	816	31.6 26.2 2.9
7	金			ご飯	星型ハンバーグおろしソース のり和え セタ汁 セタゼリー	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	大根 もやし キャベツ ねぎ えのき	米 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 ナタデココ	770	29.5 19.1 2.8
10	月			チリドック	具だくさん野菜スープ コーヒータンプリン	ウインナー 豚肉 鶏肉 いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン トマト 小松菜 にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ	コッペパン パン粉 砂糖 じゃがいも コーン	オリーブオイル	864	36.1 34.9 3.2
11	火			じゅーしー (沖縄風 混ぜご飯)	ゴーヤと大豆の揚げ煮 もずくと卵のスープ 冷凍パイン	豚肉 かまぼこ 鶏肉 豆腐 卵 大豆	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ もずく	にんじん	えだまめ ゴーヤ しょうが えのき ねぎ パイン	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 白いりごま	845	36.4 29.6 3.2
12	水			キムチ チャーハン	小あじの南蛮漬け トマトと卵のワンタンスープ アセロラゼリー	豚肉 なると 小あじ 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく キムチ ねぎ しょうが 玉ねぎ もやし えのき アセロラ	米 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮	油 ごま油 白いりごま	791	28.6 25.0 3.0
13	木			ご飯	昆布の佃煮 サバの唐揚げおろしだれ 豆乳みそ汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ ごぼう	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 白いりごま	850	29.5 30.4 2.9
14	金			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	赤ピーマン トマト かぼちゃ にんじん	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく しょうが キャベツ みかん	米 小麦粉 コーン	油 バター	837	23.1 26.2 2.5
18	火			なすの ミートソース スパゲティ	ABCスープ 流山みりんマフィン	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト バジル 小松菜	なす にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	スパゲティ マカロニ 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブオイル バター	900	30.6 30.9 2.9
19	水			ハニーレモン トースト	スプリングロール (チーズポテト) ラタトゥイユ		牛乳 チーズ	トマト	レモン にんにく ズッキーニ 玉ねぎ なす 黄パプリカ	食パン 砂糖 はちみつ じゃがいも 小麦粉	マーガリン 油	820	21.7 34.6 2.5
											学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.3 2.5
											今月の 平均栄養価 (%)	101	96 106 114

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。

... 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。

水分補給をこまめにしよう

気温や湿度が高くなり、じめじめとした季節がやってきました。水分や食事をしっかりとって、熱中症や夏バテを予防しましょう。

○のどがかわく前に水分補給をしよう!

ふだんは水や麦茶などがおすすめ。汗をたくさんかく時はスポーツドリンクなどを飲みましょう。甘い飲み物の飲み過ぎに注意!

○1日3食しっかり食べよう!

ごはんやおかずにもたくさんの水分が含まれているので、しっかり食べることが水分補給につながります。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。