



7月 給食予定献立表

令和7年度

はしの日: 1日、2日、4日、7日、9日、15日

流山市立東部中学校

日にち おはしの日	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	内・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・いも類 砂糖	油脂		
				主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
1 火	● 	中華風おこわ	肉団子の甘酢あんかけ ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 なると 豆腐	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	しょうが 大豆もやし たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ きなこ なめこ	米 もち米 砂糖 でんぶん ワンタンの皮	油 ごま油	846	30.7 31.0 4.1
2 水	● 	黒ごまごはん	たらの竜田揚げ 五目煮 炒めキャベツのみそ汁	たら みそ 鶏肉 大豆 さつま揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜 わけぎ	しょうが キャベツ 長ねぎ	米 でんぶん こんにゃく 砂糖	油 ごま油	820	38.5 27.2 3.6
3 木	● 	コッペパン チョコクリーム	鶏肉と野菜のトマト煮 枝豆のポタージュ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ 枝豆 コーン	パン 砂糖 米粉 じゃがいも チョコレート	オリーブオイル 油	842	31.9 29.4 2.8
4 金	● 	コーン茶めし	ほっつけの塩焼き つくねと野菜の煮物 白玉汁	ほっつけ 鶏肉 豆腐 なると	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	コーン 大根 玉ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 白玉もち	バター	754	34.9 18.8 3.2
7 月	● 	ごはん	なすの肉みそ炒め 七夕汁 天の川ゼリー	豚肉 みそ 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 小松菜	なす しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ ぶなしめじ 長ねぎ	米 砂糖 そうめん でんぶん ゼリー	油 ごま	805	29.7 24.9 3.4
8 火	● 	サフランライスのクリーム リースかけ	ABCスープ アセロラゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ コーン キャベツ アセロラ	米 小麦粉 マカロニ ゼリー	油 バター	780	23.9 23.3 2.7
9 水	● 	ごはん	あじの香味揚げ 白滝のそぼろ煮 肉団子と根菜のみそ汁	あじ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 パプリカ さやいんげん 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ ごぼう キャベツ 玉ねぎ	米 でんぶん 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	782	32.2 26.0 3.6
10 木	● 	食パン りんごジャム	デミグランパンバー 豆のパルイー炒め 野菜スープ	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	さやいんげん ピーマン パセリ 人参 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 枝豆 キャベツ もやし コーン りんご	パン マカロニ	油	839	32.6 29.0 3.4
11 金	● 	豚キムチ丼	千切り野菜の中華 スープ 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 寒天 わかめ	人参 にら 小松菜	たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし 白菜 ぶなしめじ 長ねぎ 冬瓜 みかん りんご パイン もも	米 砂糖 杏仁豆腐 でんぶん	油 ごま油 ごま	795	25.2 21.0 3.1
14 月	● 	焼肉チャーハン	ゴーヤとじゃこと大豆の 揚げ煮 わかめスープ レモンヨーグルト	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 ちりめん ヨーグルト わかめ	人参 小松菜 チングン菜	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ ゴーヤ レモン	米 砂糖 でんぶん	ごま油 ごま	815	31.1 27.4 3.7
15 火	● 	わかめごはん	厚焼き卵 厚揚げとひじきの炒め煮 玉ねぎのみそ汁	卵 鶏肉 厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 こんにゃく でんぶん	油 ごま	853	35.8 29.1 3.9
16 水	● 	夏野菜カレーライス (ごはんと具が別)	枝豆サラダ ピーチゼリー	豚肉	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 かぼちゃ トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ ズッキーニ コーン 枝豆 もやし キャベツ もも りんご	米 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	827	24.4 22.8 2.2

*食材の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。

【今月の目標：朝ごはんをしっかり食べよう】

☆連絡事項（重要）☆

・病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要（休日除く）となる場合、希望する3日前まで（休日除く）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に書類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。

今月の平均栄養価	807	30.1 30.3 3.4
学校給食摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5