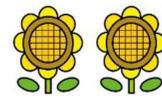


7月 給食予定献立表



令和6年度 流山市立八木中学校

日 に ち	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・いも類 砂糖	油脂		脂質(g)		
					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			食塩相当量(g)		
1	月		麻婆豆腐丼	ワンタンスープ フルーツのヨーグルト和え	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉 なた	牛乳 ヨーグルト	人参 わけぎ 小松菜	長ねぎ しょうが にんにく 白菜 パイン 黄桃	ごはん 砂糖 でん粉 ワンタン ナタデココ	植物油 ごま油	841	34.4 23.6 3.3		
2	火		レモンシュガー トースト	ポークビーンズ 卵とキャベツのスープ	豚肉 鶏肉 卵 大豆 白いんげん豆	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	にんにく 玉ねぎ レモン キャベツ マッシュルーム	食パン グラニュー糖 はちみつ 砂糖 でん粉	植物油	857	32.5 32.1 3.4		
3	水		ごはん	サバの文化干し 切干大根の煮物 さつま汁	サバ 油揚げ 豚肉 豆腐 さつま揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 大根 しいたけ えのきたけ	ごはん 三温糖 さつま芋	植物油	775	34.4 21.4 3.9		
4	木		きのこピラフ	豚肉とかぼちゃのガーリック炒め 米粉スープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ 人参 パセリ 小松菜	しょうが 玉ねぎ しめじ にんにく マッシュルーム	米 じゃが芋 米粉	ごま油 オリーブオイル バター 植物油	777	26.3 27.7 2.7		
5	金		五目手巻き寿司 七タ献立	星のコロッケ 七タ汁 七タデザート	油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ のり	人参 オクラ	かんぴょう 枝豆 こんにゃく えのきたけ 長ねぎ	ごはん 砂糖 パン粉 じゃが芋 そうめん ゼリー	ごま 植物油	790	25.3 23.4 2.8		
8	月		黒糖食パン	アジのハーブパン粉焼き ジャーマンポテト ミネストローネ	アジ ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	人参 パセリ ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ セロリ とうもろこし	黒糖食パン パン粉 じゃが芋 マカロニ	バター オリーブオイル 植物油	833	35.1 23.9 3.0		
9	火		肉味噌丼	ゴーヤの揚げ煮 具だくさん汁	大豆 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン ゴーヤ 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ しょうが	米 砂糖 でん粉 三温糖 じゃが芋 焼麩	植物油	814	32.4 23.5 2.9		
10	水		ごはん	ホッケの塩焼き 大根と鶏肉の春雨煮 キャベツのみそ汁 はちみつレモンゼリー	ホッケ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん 人参	しょうが 大根 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 ゼリー 春雨	ごま油	811	32.8 18.0 3.0		
11	木		わけねぎの ガーリック チャーハン	チャプチェ トックスープ シークワサータルト	豚肉 なた 鶏肉	牛乳	わけぎ 人参 なら チンゲン菜	にんにく 長ねぎ しょうが しいたけ キャベツ もやし たけのこ しめじ	ごはん 砂糖 マロニー トック タルト	ごま ごま油 植物油	814	24.6 23.1 3.4		
12	金		ひじきごはん	肉じゃが だまこ汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 さやいんげん	しらたき 玉ねぎ 大根 長ねぎ	ごはん 三温糖 じゃが芋 だまこ餅	ごま 植物油	784	28.5 21.6 2.9		
16	月		夏野菜 カレーライス	コーンサラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳 チーズ	トマト 人参 かぼちゃ トマト	しょうが にんにく ズッキーニ なす きゅうり 玉ねぎ キャベツ みかん とうもろこし	ごはん 小麦粉 じゃが芋	植物油 バター ごま油	848	22.4 27.9 2.0		
<p>【 今月の給食目標 楽しく食事をしよう 】</p> <p>食事の美味しさとは、味はもちろん見た目や匂い・触感・温度など、たくさんの要素が重なり合って美味しくなります。それと同じように、楽しい状況で食べることも美味しくなる大事な要素です。一緒に食卓を囲む人達一人一人がお互いを思いやり、楽しい雰囲気での食事ができるように考えましょう。</p>												<p>今月の 平均栄養価</p> <p>学校給食 摂取基準値</p>	<p>811</p> <p>830</p>	<p>29.8</p> <p>23.9</p> <p>2.9</p> <p>32.0</p> <p>27.6</p> <p>2.5</p>

* 食材発注の都合上、献立を変更することもありますのでご了承ください。