



# 6月 給食予定献立表



令和7年

流山市立八木中学校

日 に ち	お は し の 日 に ゅ う	こんだてめい		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(g) しつ(g) しょくえん そうとうりょう(g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品 乳製品・海藻	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			
2 月	14	鶏ごぼうご飯	ししゃもの新緑揚げ 京風団子汁	鶏肉 油揚げ ししゃも 味噌 さば節	牛乳	人参 わけぎ	ごぼう 枝豆 大根 めじ	米 小麦粉 トック 里芋 米粉 三温糖	油 ごま	846	37.6 27.2 2.8
3 火	15	チリドッグ	さっぱりサラダ 塩豚カレーポトフ	豚肉 大豆 ひよこ豆 ツナ	牛乳	人参 ピーマン ほうれんそう バセリ	玉葱 にんにく もやし コーン レモン キャベツ カリフラワー	コッペパン パン粉 じゃがいも 三温糖	油 オリーブ油	812	41.1 27.3 2.8
4 水	16	白飯	ほっけの一夜干し焼き カラフルきんぴら もぞくと卵のスープ	ほっけ 豚肉 豆腐 卵	牛乳 もぞく	人参 ピーマン バセリ 小松菜 赤ピーマン	ごぼう えのき 葱 にんにく	米 三温糖 澱粉	油	782	40.6 23.5 3.2
5 木	17	スパイシー タコス丼	ポテトスープ マンゴーアセロラゼリー	豚肉 ひよこ豆 大豆たんぱく	牛乳	人参 ピーマン 小松菜 赤ピーマン	にんにく しょうが 玉葱 コーン マッシュルーム	米 ワンタンの皮 じゃがいも ゼリー	油	847	31.0 22.6 2.8
6 金	市内大会のため給食なし										
9 月	18	スパゲティ ナボリタン	コーンクリームスープ 甘夏と豆乳デザート	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 ピーマン バセリ トマト缶	にんにく 玉葱 ローン 甘夏缶 マッシュルーム	スパゲティ 砂糖 コーンスチーチ 豆乳デザート	油	846	21.9 23.2 2.1
10 火	19	きのこのピラフ	揚げじゃが芋のトマト煮 ABCカレースープ	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン トマト缶 小松菜 赤ピーマン	玉葱 にんにく キャベツ コーン めじ マッシュルーム	米 じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 オリーブ油	808	22.2 23.2 2.8
11 水	20	そぼろごはん	豚肉と春雨炒め かぶとわかめの味噌汁	豚肉 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 さば節 味噌	牛乳 わかめ	人参 にら 赤ピーマン	枝豆 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ もやし 鍋さや	米 三温糖 春雨 じゃがいも	ごま油 油 ごま	838	37.3 28.2 2.9
12 木	21	チキン カレーライス	じゃこサラダ 冷凍パイン	鶏肉 ひよこ豆 チーズ ちりめんじゃこ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 にんにく しょうが りんご キャベツ パイン きゅうり 葱	米 じゃがいも 小麦粉 バター ごま	油 ごま油	827	27.3 28.2 2.8
13 金	22	いわしの かば焼き丼	磯香和え ごま仕立ての味噌汁	いわし 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり 昆布	人参 ほうれんそう	しょうが もやし 大根 ごぼう 葱	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	809	32.4 26.8 2.8
16 月	23	白飯 たくあんと じゃこのふりかけ	豚肉と大豆の揚げ煮 キャベツと厚揚げの味噌汁	豚肉 ちりめん 大豆 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 ピーマン	生姜 玉葱 キャベツ えのき たくあん	米 三温糖 でんぶん	油	837	36.6 29.0 3.0
17 火	24	ルーローハン	ごまだれパンサンスウ ワンタンスープ	豚肉 なると	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく きゅうり もやし 葱	米 三温糖 春雨 砂糖	油 ごま	811	29.9 26.2 2.7
18 水	25	梅ちりめんご飯	いかのかりん揚げ どさんこ汁	いか 豚肉 豆腐 味噌 ちりめん	牛乳 昆布	人参 小松菜	コーン 葱	米 じゃがいも でんぶん 砂糖	油	807	37.0 23.9 2.9
19 木	26	白飯	わかさぎのフリッター カレー肉じゃが 鶏肉と大根の和風スープ	わかさぎ 豚肉 鶏肉	牛乳 昆布	人参 小松菜	玉葱 にんにく えのき 大根	米 三温糖 でんぶん	油	820	28.4 22.5 2.9
20 金	27	ねぎ塩豚丼	水ぎょうざ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 わけぎ	にんにく キャベツ 玉葱 もやし 葱 レモン	米 トック	ごま油	781	32.4 22.2 2.4
23 月	28	白飯	竹輪の磯辺揚げ 切り干し大根のピリ辛炒め 白菜の味噌汁	ちくわ 豚肉 豆腐 大豆 味噌	牛乳 わかめ のり こんぶ	人参 にんじん	切り干し大根 白菜 葱	米 小麦粉 三温糖	油	834	30.5 27.7 3.0
24 火	29	胚芽パン	鶏肉の香草焼き トマトクリーミーベンネ ミートボールと野菜のスープ	鶏肉 ツナ ミートボール	牛乳 チーズ 生クリーム ミートボール	人参 トマト缶 バセリ	にんにく 玉葱 セロリ	胚芽パン	バター	801	36.1 29.1 3.0
25 水	30	青ねぎ チャーハン	チキンチキンごぼう 参鶏湯風スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 わけぎ	にんにく 葱 ごぼう 枝豆 大根 生姜	米 もち玄米 でんぶん 砂糖	油	814	30.4 31.4 2.7
26 木	31	白飯	ハンバーグみりん マスタードソース さっぱりサラダ まめまめ味噌汁	ツナ ハンバーグ 味噌 大豆 豆腐 豆乳	牛乳	人参 ほうれんそう	もやし コーン レモン 大根 ごぼう 葱	米 三温糖 里芋 こんにゃく	油	811	32.0 29.8 2.4
27 金	32	肉味噌焼きそば	茄子と厚揚げの中華煮 あじさいゼリー	豚 大豆 鶏肉 生揚げ	牛乳	人参	玉葱 たけのこ 椎茸 葱 生姜	米 でんぶん 砂糖 中華めん	ごま油	830	32.7 27.7 2.1
30 月	33	白飯	さばのごま味噌だれ 豚肉とごぼうの甘辛煮 むらくも汁	さば 味噌 豚肉 豆腐 かまぼこ 卵 さばぶし	牛乳	人参 小松菜	えのき 葱 ごぼう	米 でんぶん 砂糖 三温糖	油	832	32.8 25.8 2.5
【学校からのお知らせ】										今月の 平均栄養価	824 34.3 26.7 2.8
病気等を理由に、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（1食370円）が可能です。										学校給食 摂取基準価	830 32.0 27.6 2.5