



# 7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	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)		
			ごはん パン めん	おかず デザート	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		しつ(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			しょくえん そうとうりょう(g)		
1	火		マーボー厚揚げ 丼	ワントンスープ ヨーグルト	生揚げ 豚肉 大豆 味噌 なると	牛乳 ヨーグルト	人参 ニラ 小松菜	しょうが にんにく ねぎ もやし きくらげ	米 でんぷん ワントンの皮	油 ごま油	839	36.0 24.8 2.1		
2	水		白飯 カルちゃん佃煮	高野豆腐の揚げ煮 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉 油揚げ ちりめん こんぶ 高野豆腐 さば節 かつお節 味噌	牛乳 わかめ	人参 ビーマン 小松菜	玉葱 大根 葱	米 じゃがいも 三温糖 でんぷん	油 ごま	852	35.6 25.9 2.5		
3	木		シナモン トースト	パンネのミートソース煮 オニオンスープ	豚肉 大豆	牛乳	人参 ビーマン 小松菜	にんにく 玉葱 トマト	食パン パンネ 砂糖 じゃがいも グラニュー糖	油 マーガリン	870	31.8 29.9 2.7		
4	金		白飯	アジフライ 豚肉とごぼうの甘辛煮 切り干し大根の味噌汁	あじ 豚肉 油揚げ さば節 味噌	牛乳	人参 小松菜	ごぼう こんにゃく 切り干し大根 玉葱 えのき	米 パン粉 三温糖	油 ごま	871	37.7 30.3 2.8		
7	月		七夕献立 洋風ちらし寿司	ほっけの一夜干し焼き 沢煮椀 セタクレープ	ツナ 油揚げ 豚肉 さば節 ほっけ	牛乳	人参 小松菜 グリーンピース	椎茸 コーン 大根 ごぼう たけのこ えのき レモン	米 砂糖 クレープ	ごま	823	33.9 27.3 3.0		
8	火		メンチカツ バーガー	イタリアンサラダ クラムチャウダー	メンチカツ あさり 鶏肉 白花豆	牛乳 生クリーム チーズ	人参 小松菜 グリーンピース	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 レモン	丸パン コーンフレーク 砂糖 コーンスターチ	油 オリーブ油	868	31.8 34.8 3.1		
9	水		切り干し大根の ビビンバ	中華わかめコーンのスープ 春巻	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ほうれんそう	切り干し大根 もやし にんにく しょうが 葱 玉葱 コーン えのき	米 砂糖 春巻	油 ごま油 ごま	812	29.1 25.8 2.6		
10	木		枝豆とじゃこの ごはん	さばの味噌煮 だまご汁 カラフルソーダゼリー	ちりめん さば 鶏肉 さば節 味噌	牛乳 わかめ 昆布	人参 小松菜	枝豆 しょうが 葱 大根	米 三温糖 だまごもち ゼリー		821	35.7 21.1 2.3		
11	金		塩焼きそば	キムチ入り味噌スープ シークワサータルト	豚肉 つくね 味噌	牛乳 わかめ	人参 ニラ 小松菜	キャベツ もやし たけのこ にんにく キムチ 葱	中華麺 トック シークワサータルト	油 ごま油	808	30.5 29.5 3.0		
14	月		白飯	あじの南蛮漬け ごまだれパンサンスウ 大根の味噌汁	あじ 豆腐 油揚げ さば節 味噌	牛乳 昆布 わかめ	人参 小松菜	玉葱 葱 しょうが 人参 きゅうり もやし 大根	米 砂糖 春雨	ラー油 油 ごま油 ごま	828	32.4 25.3 3.0		
15	火		ブルコギ丼	わかさぎフリッター トックスープ	豚肉 わかさぎ なると	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	しょうが にんにく ねぎ 玉葱 キャベツ 大根 にら しらたき みかん缶 りんご缶 パイン缶	米 砂糖 トック	油 ごま油 ごま	878	31.1 28.5 2.8		
16	水		夏野菜の カレーライス	こんにゃくサラダ 杏仁豆腐	鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参 ビーマン ブロッコリー	にんにく 人参 しょうが 玉葱 ズッキーニ こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖 三温糖 杏仁豆腐	油 ごま	836	22.6 24.1 2.6		
【学校からのお知らせ】 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（1食370円）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、 <u>停止を希望する旨を学校にお知らせください。</u> ●2学期の給食開始は 9月2日（火）です。												32.3		
												今月の 平均栄養価	842	27.2 2.7
												学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5