



# 7月 給食予定献立表

令和2年7月  
流山市立南流山中学校

はしの日: 1日、2日、3日、7日、8日、9日、10日、14日、21日、28日、29日

日	曜日	はし	献立名		主な材料とその働き						栄養価		一口メモ	
			主食	牛乳	主菜・副菜	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		エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)
						1群 魚・肉・卵・豆・ 豆腐品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 米・パン・めん・ いも・砂糖	6群 油脂			
1	水	○	ごはん		あじの香味揚げ 肉団子と野菜の煮物 玉ねぎのみそ汁	あじ・鶏肉・ 豚肉・みそ	牛乳・わかめ	にんじん・ いんげん・ 小松菜	にんにく・しょうが・ 長ねぎ・玉ねぎ・ 大根・たけのこ	米・でん粉・ 砂糖・こんにゃく・ じゃがいも	油・ごま	813 23.1	32.4 3.7	小松菜は、流山産
2	木	○	ソース焼きそば		冬瓜と肉団子のスープ フルーツポンチ (さくらんぼゼリー)	豚肉・鶏肉・ うすら卵・豆腐	牛乳・青のり	にんじん・ 小松菜・チンゲン菜	玉ねぎ・キャベツ・ もやし・長ねぎ・ 冬瓜・さくらんぼ・ みかん・パイナップル・ 桃・りんご	中華めん・ 砂糖・でん粉	油・ごま	772 24.3	27.9 3.9	さくらんぼゼリーをポンチにいれました!
3	金	○	山菜おこわ		さわらの西京焼き かきたま汁 ヨーグルト	鶏肉・油揚げ・ さわら・みそ・ なると・豆腐・卵	牛乳・わかめ・ ヨーグルト	にんじん・ 小松菜	わらび・たけのこ・ 長ねぎ・えのきたけ	米・もち米・ 砂糖・でん粉	ごま	775 22.7	38.5 3.5	おこわには、わらびをいれます
6	月		夏野菜カレー		コーンサラダ みかんゼリー	豚肉	牛乳・チーズ・ スキムミルク	にんじん・ かぼちゃ・ トマト	にんにく・しょうが・ 玉ねぎ・スツキニ・ りんご・ハパイア・ レーズン・キャベツ・ もやし・きゅうり・ コーン・みかん	米・じゃがいも・ 小麦粉・砂糖	油・ごま	835 22.4	23.3 2.4	季節限定! 夏野菜たっぷりカレー
7	火	○	枝豆ごはん		さばのみそ煮 セタ汁 冷凍パイナップル	さば・みそ・ 鶏肉・なると・ 豆腐	牛乳・わかめ	にんじん・ 小松菜	枝豆・長ねぎ・ パイナップル	米・そうめん・ 砂糖・でん粉	ごま	746 20.4	30.6 3.7	7月7日は、セタ
8	水	○	チャーシュー麺		大根とわかめの中華スープ レモンのムース(豆乳)	豚肉・大豆・ みそ・鶏肉・ 豆腐・豆乳	牛乳・わかめ	にんじん・ ピーマン・ 小松菜	にんにく・しょうが・ 玉ねぎ・たけのこ・ 椎茸・長ねぎ・ 大根・しめじ・ レモン	中華めん・ 砂糖・でん粉	油・ごま・ ごま油	765 29.6	31.4 4.2	豆乳を使ったムース
9	木	○	ごはん わかめふりかけ		厚焼きたまご 肉じゃが 油揚げのみそ汁	かつお節・ 卵・豚肉・ 油揚げ・豆腐・ みそ	牛乳・わかめ・ のり	にんじん・ いんげん・ わけぎ・ 小松菜	玉ねぎ・大根	米・じゃがいも・ 白滝・でん粉・ 砂糖	油	827 21.6	31.5 3.8	わけぎは、流山産
10	金	○	豚肉と大豆の中華ライス		しゅうまい 豆乳坦々春雨スープ はちみつレモンゼリー	豚肉・大豆・ みそ・鶏肉・ 豆腐	牛乳	にんじん・ にら	にんにく・しょうが・ 長ねぎ・玉ねぎ・ もやし・レモン	米・でん粉・ 砂糖・小麦粉・ 春雨・はちみつ	油・ごま・ ごま油	809 23.0	27.1 3.4	はちみつレモンゼリーは人気!!
13	月		キムチチャーハン		ゴーヤとじゃこ大豆の揚げ煮 トマトと卵のワカメスープ	豚肉・大豆・ ベーコン・卵	牛乳・ちりめんじゃこ	にんじん・ ピーマン・ 小松菜・ トマト	長ねぎ・白菜・ 大根・しょうが・ ゴーヤ・玉ねぎ・ しめじ	米・でん粉・ 砂糖・小麦粉	油・ごま	776 24.8	30.1 3.6	ゴーヤを食べる夏バテ防止
14	火	○	ごはん 手作りひじきふりかけ		おろしハンバーグ 北海汁	豚肉・鶏肉・ 豆腐・みそ	牛乳・ひじき・ ちりめんじゃこ	にんじん・ 小松菜	しそ・玉ねぎ・ 大根・コーン・ 長ねぎ	米・砂糖・ でん粉・じゃがいも	油・ごま・ バター	799 24.2	33.6 3.2	北海道の特産物を多く使ったお味噌汁
15	水		コッパン		チーズオムレツ コーンポテト トマトスープ	卵・ベーコン・ ウィンナー	牛乳・チーズ	にんじん・ パセリ・ トマト	コーン・にんにく・ 玉ねぎ・セロリ・ キャベツ	パン・小麦粉・ 砂糖・じゃがいも・ スパゲティ・ 砂糖	油	733 29.7	26.0 3.8	パンは、袋に入っています
16	木		中華丼		春雨スープ 冷凍りんご	豚肉・えび・ いか・うすら卵・ なると・ ベーコン	牛乳・わかめ	にんじん・ チンゲン菜・ 小松菜	しょうが・玉ねぎ・ たけのこ・ キャベツ・もやし・ りんご	米・砂糖・ でん粉・春雨	油・ごま油	746 18.9	27.7 4.0	えび、いか、うすら卵が入った中華丼
17	金		スパイシーチリソース丼		わかさぎのフリッター キャベツスープ	豚肉・ひよこ豆・ ベーコン	牛乳・チーズ・ わかさぎ	にんじん・ ピーマン・ 小松菜	玉ねぎ・コーン・ にんにく・ キャベツ・しめじ・ もやし	米・小麦粉・ でん粉	油	832 26.3	28.3 3.4	チリソースには、ひよこ豆が入っています
20	月		マーボー茄子丼		スープフォー カルピスポンチ	豚肉・大豆・ 厚揚げ・みそ・ 鶏肉・豆腐	牛乳・乳	にんじん・ ピーマン・ 小松菜	なす・にんにく・ しょうが・玉ねぎ・ たけのこ・椎茸・ キャベツ・もやし・ 長ねぎ・りんご・ ぶどう・桃・ みかん・パイナップル	米・砂糖・ でん粉	油・ごま・ ごま油	869 23.0	26.2 3.1	カルピスと果物、ゼリーを混ぜたポンチ
21	火	○	梅わかめごはん		あじ入りさんが焼き きんぴらごぼう 枝豆汁	あじ・みそ・ 豚肉・豆腐	牛乳・わかめ	にんじん・ いんげん・ 小松菜	梅・玉ねぎ・ 長ねぎ・ごぼう・ たけのこ・大根・ 枝豆	米・でん粉・ こんにゃく・ 砂糖	油・ごま・ ごま油	802 25.6	33.9 3.6	季節限定! 枝豆をすりつぶして汁に混ぜます
22	水		ハヤシライス		野菜スープ さくらんぼゼリー	豚肉・ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん・ トマト・ 小松菜	にんにく・玉ねぎ・ マッシュルーム・ しめじ・キャベツ・ もやし・ コーン・さくらんぼ	米・小麦粉・ 砂糖	油	784 21.7	23.5 2.7	ごはんの上にハヤシライスをかけて
27	月		きのこのドライカレー		ABCスープ りんごゼリー	豚肉・大豆・ ベーコン	牛乳・スキムミルク・ チーズ	にんじん・ ピーマン・ トマト・ 小松菜	にんにく・しょうが・ 玉ねぎ・ エリンギ・しめじ・ レーズン・ コーン・ キャベツ・りんご	米・小麦粉・ 砂糖	油	803 20.7	27.2 3.7	ごはんの上にカレーをのせて
28	火	○	ごはん 韓国風のり		肉団子の甘酢あんかけ わかめスープ	鶏肉・豚肉・ ベーコン・ うすら卵・豆腐	牛乳・のり・ わかめ	にんじん・ ピーマン・ 小松菜	玉ねぎ・しょうが・ にんにく・ たけのこ・ 長ねぎ	米・砂糖・ でん粉	油・ごま・ ごま油	805 29.2	26.7 3.7	酢で夏バテ防止!
29	水	○	ごはん アーモンドと小魚の手作りふりかけ		いわしの梅煮 豚汁 パインクレープ	かつお節・ いわし・豆腐・ みそ・豆乳・ 豚肉	牛乳・ちりめんじゃこ	にんじん・ わけぎ	梅・大根・ごぼう・ 長ねぎ・ パイナップル	米・砂糖・ でん粉・じゃがいも・ こんにゃく	アーモンド・ ごま油	850 25.9	34.7 3.2	梅は、いわしの臭みをとってくれます
30	木		ペペロンチーノ		ポトフ 白玉フルーツポンチ	ベーコン・ ウィンナー・ うすら卵	牛乳	にんじん・ 小松菜	にんにく・玉ねぎ・ キャベツ・しめじ・ かぶ・ コーン・セロリ・ みかん・ パイナップル・ 桃・ りんご	もち米・ じゃがいも・ スパゲティ・ 砂糖・ でん粉	油	755 22.1	26.3 3.1	にんにくで、スタミナUP!
31	金		豚キムチ丼		中華スープ フロズンヨーグルト	豚肉・ベーコン	牛乳・わかめ・ ヨーグルト	にんじん・ にら・ 小松菜	たけのこ・玉ねぎ・ キャベツ・ 白滝・ しめじ・ 長ねぎ	米・砂糖・ 春雨	油・ごま油	803 21.1	27.7 3.4	キムチでスタミナをつけよう

【今月の目標：夏の食生活について考えよう】

\*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。

### 【お知らせ】

\*7月も新型コロナウイルス感染拡大防止を配慮した献立になっています。ご了承ください。

\*昨年度は箸を忘れた場合、学校にて、箸の貸し出しをしていましたが、7月～当面の間、衛生面や密を防ぐため、箸の貸し出しを中止します。献立表を確認し、箸を忘れずに持ってきてきましょう。

\*給食費の口座振替は、第3期の7月31日(金)からとなります。まだ口座登録がお済みでない方は、金融機関への手続きをお願いします。

2学期の給食は、  
8月24日(月)から  
開始予定です

