



予定献立表

流山市立西初石中学校
流山市立常盤松中学校

はし日	献立名			1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	
	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物 など	肉・魚・卵 大豆	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
2 (月)		きのこ スパゲティ	ポトフ 抹茶マフィン(卵不使用)	ベーコン 豚肉	牛乳 生クリーム	ピーマン かぶの葉 にんじん	しめじ えのきたけ 玉ねぎ にんにく かぶ キャベツ セ ロリー	スパゲティ ジャが いも ホットケーキ ミックス グラニュー 糖	オリーブ油 バター	800	28.2 26.8 3.2
3 (火)		かやくごはん	さばの文化干し なすのみそ炒め煮 おぼろけんちん汁	鶏肉 油揚げ さば 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	ごぼう しいたけ さやいんげん なす 玉ねぎ しめじ しょうが 大根 長 ねぎ	精白米 しらたき 砂糖 こんにゃく	ごま サラダ油 ご ま油	813	37.5 28.3 3.6
4 (水)		コーンピラフ	スパニッシュオムレツ かぼちゃの米粉スープ フローズンアップル	鶏肉 スパニッシュ オムレツ	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ かぼちゃ	玉ねぎ トウモロコシ さやいんげん りん ご	精白米 米粉	バター	805	26.8 25.6 3.1
5 (木)		白飯	いわしの薬味ソースかけ アーモンド和え ジャがいものみそ汁	いわし 油揚げ み そ かつお粉	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじ ん 小松菜	長ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ	精白米 でん粉 砂 糖 ジャがいも	揚げ油 サラダ油 ごま アーモンド	821	31.2 24.8 3.4
6 (金)		ワカメじゃこ ごはん 七夕献立	揚げなすと厚揚げの酢じょうゆかけ 七夕汁 七夕ゼリー	角あげ 豚肉 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	赤ピーマン ピーマ ン 小松菜	なす しょうが に んにく オクラ 長 ねぎ	精白米 砂糖 そう めん 七夕ゼリー	ごま 揚げ油 サラダ 油	828	31.9 25.5 3.3
9 (月)		キムチ チャーハン	ゴーヤとカシューナッツの揚げ煮 ワンタンスープ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 ナルト	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	にんにく キムチ 長ねぎ しょうが にがうり 白菜 み かん	精白米 でん粉 砂 糖 ワンタンの皮	サラダ油 ごま油 揚げ油 カシューナツ ツ ごま	806	31.6 26.0 3.7
10 (火)		白飯	小あじの南蛮漬け 五目豆 かきたま汁 手作りのり煮	鶏肉 さつま揚げ 大豆 ナルト 豆腐 鶏卵	牛乳 小あじ 昆布 のり	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ しょうが しいたけ 長ねぎ	精白米 砂糖 こ んにゃく 砂糖 でん 粉	揚げ油 サラダ油	815	38.9 23.7 3.7
11 (水)		フィッシュ バーガー	千切りキャベツ チリコンカン チーズと卵のスープ 個袋ソース	フィッシュポーション 大豆 ひよこ豆 い んげん豆 豚肉 鶏 肉 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん 草	キャベツ にんにく 玉ねぎ マッシュ ルーム トマト	パン 砂糖 ジャが いも パン粉	揚げ油 サラダ油	809	39.2 23.4 4.2
12 (木)		中華丼	ピリ辛わかめスープ フルーツポンチ	豚肉 えび いか うずら卵 鶏肉 豆 腐	牛乳 わかめ 寒天	にんじん	白菜 玉ねぎ たけの こ しょうが にんにく 大根 長ねぎ ナタデ ココ みかん 白桃 パイナップル 黄桃	精白米 小麦粉 砂 糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	802	31.1 20.8 3.3
13 (金)		きざみ穴子 ごはん	冬瓜のくず煮 豚汁 蒸しとうもろこし	あなご 豚肉 豆腐 みそ かつお粉	牛乳	にんじん	しょうが 冬瓜 玉 ねぎ しめじ 大根 ごぼう 長ねぎ ト ウモロコシ	精白米 砂糖 でん 粉 ジャがいも こ んにゃく	サラダ油	809	33.3 22.5 3.8
17 (火)		セサミトースト	いかフライ 三色ソテー ABCスープ 冷凍みかん	いか ベーコン 鶏 肉	牛乳	ほうれん草 にんじ ん 小松菜	トウモロコシ キャベ ツ 玉ねぎ みかん	パン 砂糖 パン粉 小麦粉 マカロニ ジャがいも	バター マーガリン ごま 揚げ油	809	32.3 31.8 3.5
18 (水)		夏野菜 カレーライス	イタリアンサラダ ソファール	豚肉	牛乳 ソファール	にんじん かぼちゃ 赤ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ なす りん ご キャベツ きゅう り レモン	精白米	サラダ油 オリーブ 油 カレールウ	846	26.1 21.9 3.2

★ 7月7日は七夕です ★

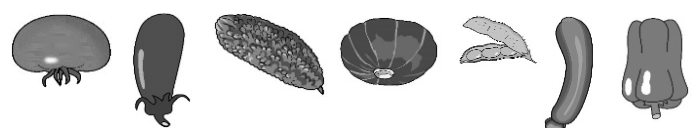
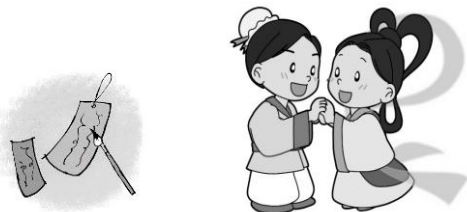
七夕は中国の伝説から生まれた行事です。

昔、布を織るのが得意な織姫と、牛飼いの彦星が結婚をしました。ふたりは仲がよすぎて次第に仕事をなまけるようになり、それに怒った天帝によって天の川の兩岸に離れ離れにされてしまいます。そんなふたりが、1年に1度だけ会うことを許された日が、7月7日でした。

ふたりの「会いたい」という願いが叶う日のため、ふたりのように願い事が叶うよう、短冊に願い事を書いて笹につるすという行事になったのだそうです。

また、平安時代の書物に「七夕にそうめんを食べると病気にかからない」と記されていたことから、七夕にそうめんを食べる習慣になりました。

七夕汁には、そうめんと星に見立てたオクラが入っています。

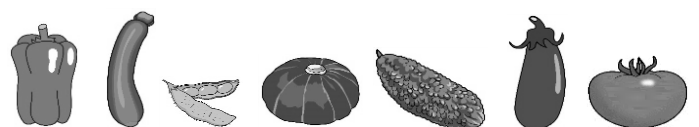


夏野菜イロイロ

みなさんはどんな夏野菜を知っていますか？

トマト、とうもろこし、ピーマン、なす、きゅうり、かぼちゃ、冬瓜、オクラ、ゴーヤ、これらはすべて7月の給食の中で使用している夏野菜です。

給食では、みなさんに様々な食体験をしてもらえるよう、たくさんの食材を使用しています。旬の味を、ぜひ味わってみてください。



10日(火)
小あじの南蛮漬けは、
1人2本です。



・・・この日ははしの日です。必ずはしを持参しましょう。

※ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
※ お問い合わせ：アレルギー体質等で給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。