



7月予定献立表



2学期の給食開始日は、
8月24日(月)です。

令和2年度
流山市立八木中学校

○はしの日、必ずはしを持ってきましょう。

日	曜日	献立名 (主食・主菜・副菜・他)	1群		2群		3群		4群		5群		6群		エネルギー (kcal)			
			肉	魚	卵	大豆	牛乳	牛乳	牛乳	大豆製品	緑黄色野菜	その他の野菜 (深色野菜) 果物	穀類	いも類	油脂類	脂肪の多い食品	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
			主に体の組織をつくる				主に体の調子を整える				主にエネルギーとなる				脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
1	水	キムチチャーハン チャブチ トックスープ 冷凍りんご	豚肉	鶏肉		大豆	牛乳		人参	人参	人参	米	春雨	ごま油		752 Kcal	300	
2	木	○ ご飯 チキンカツ ごま味噌ソース くきわかめのきんぴら おぼろけんちん汁	鶏肉	味噌		大豆	牛乳		人参	人参	人参	米	砂糖	ごま油		865 Kcal	498	
3	金	○ ご飯 鯛(いわし)のピリ辛ソース カラフルきんぴらごぼう 豆乳の味噌汁	鯛	豚肉		大豆	牛乳		人参	人参	人参	米	でんぷん	油		804 Kcal	458	
6	月	夏野菜カレーライス コーンサラダ 冷凍パイ	鶏肉			大豆	牛乳		人参	人参	人参	米	じゃがいも	油		810 Kcal	360	
7	火	和風そばろ井 七タ汁 フルーツポンチ	鶏肉	味噌		大豆	牛乳		人参	人参	人参	米	砂糖	油		831 Kcal	472	
8	水	○ わかめご飯 厚焼き卵 揚げなすと厚揚げの酢じょうゆかけ 玉ねぎの味噌汁	卵	豚肉		大豆	牛乳		人参	人参	人参	米	でんぷん	油		875 Kcal	565	
9	木	コッペパン いかフライ レモンじょうゆソース ねぎねぎポテト トマトと卵のスープ	いか	ベーコン			牛乳		人参	人参	人参	パン	パン粉	油		764 Kcal	330	
10	金	○ ご飯 ししゃも磯辺フライ 肉じゃが 冬瓜の味噌汁	豚肉	油揚げ		大豆	牛乳		人参	人参	人参	米	パン粉	油		839 Kcal	512	
13	月	サフランライス えびクリームソースかけ ミネストローネ レモンゼリー	鶏肉	えび		大豆	牛乳		人参	人参	人参	米	小麦粉	油		876 Kcal	398	
14	火	○ 枝豆じゃこご飯 揚げ鶏とじゃがいもの煮物 かきたま汁	鶏肉	豆腐			牛乳		人参	人参	人参	米	でんぷん	ごま油		811 Kcal	527	
15	水	○ ご飯 鯖(さば)の文化干し ひじきとごぼうの炒り煮 厚揚げの味噌汁	鯖	豚肉		大豆	牛乳		人参	人参	人参	米	こんにやく	ごま油		794 Kcal	471	
16	木	バターライス ハンバーグのデミグラスソースかけ スパゲティソテー オニオンスープ	豚肉	ベーコン			牛乳		人参	人参	人参	米	パン粉	油		855 Kcal	490	
17	金	スパイシータコス井 洋風かきたまスープ 豆乳プリンのフルーツ和え	豚肉	ひよこ豆			牛乳		人参	人参	人参	米	じゃがいも	油		850 Kcal	317	
20	月	高菜チャーハン ゴーヤの揚げ煮 中華卵コーンスープ 夏みかんゼリー	豚肉	鶏肉			牛乳		人参	人参	人参	米	でんぷん	油		804 Kcal	380	
21	火	○ きざみ穴子ご飯 肉豆腐 じゃがいもの味噌汁 ヨーグルト	穴子	豆腐			牛乳		人参	人参	人参	米	砂糖	油		849 Kcal	741	
22	水	ごぼうピラフ オムレツのトマトソースかけ 豆乳のコーンチャウダー	ベーコン	卵			牛乳		人参	人参	人参	米	砂糖	油		790 Kcal	312	
27	月	豆とかぼちゃのドライカレー キャベツスープ フルーツのさくらんぼゼリー和え	豚肉	いんげん豆			牛乳		人参	人参	人参	米	ゼリー	油		846 Kcal	345	
28	火	○ ご飯 鯖(さわら)の竜田揚げ 青ねぎ入り彩り炒め 豚汁	鯖	豚肉			牛乳		人参	人参	人参	米	でんぷん	油		853 Kcal	385	
29	水	切干大根のピピンパ ニラ玉スープ アセロラゼリー	豚肉	鶏肉			牛乳		人参	人参	人参	米	砂糖	ごま油		774 Kcal	400	
30	木	○ ご飯 鯰(あじ)の香味揚げ 大豆の磯煮 ごま仕立ての味噌汁	鯰	味噌			牛乳		人参	人参	人参	米	でんぷん	油		928 Kcal	502	
31	金	なすのミートソーススパゲティ ABCスープ フローズンヨーグルト	豚肉	鶏肉			牛乳		人参	人参	人参	米	スパゲティ	油		772 Kcal	411	

*食材購入の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。

今月の平均栄養価

エネルギー	826kcal
たんぱく質	30.6g
脂質	24.0g
カルシウム	437mg
食塩相当量	3.1g

7月の給食について

○7月は、パンやデザート、果物類を個包装にし、配膳しやすく素手で触れずに食べられる献立にしています。
○はしの日、必ず家庭できれいに洗ったはしを持ってこられるようにしてください。洗わずに、不衛生な状態で置いておくことがないようにしましょう。

★★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致します★★