



# 7がつ こんだてひょう

令和6年度

流山市立東小学校

日 月	おはし の日	おはし の日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	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	おもにからだをつくる ものになる	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる		しじつ(g)	しよくえん そうとうりょう (g)
1	(月)		ごはん	なすのマーボー豆腐 チャブチェ アーモンドごきかな	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし みそ 豆腐	にんじん しょうが しいたけ	にんにく たまねぎ キャベツ なす チンゲンサイ	632	27.3 22.6 2.0	
2	(火)		ごはん	あじのピリからやき しおにくじゃが こじる	ぎゅうにゅう とうふ あじ みそ だいず ぶたにく	にんじん しょうが だいこん	ごぼう さやいんげん こまつな ねぎ たまねぎ	619	30.6 18.3 2.4	
3	(水)		はちみつパン	チリピーンスグラタン きりほしだいこんのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン チーズ	たまねぎ にんじん パセリ しょうが きりほしだいこん トマト エリンギ しょうが	パン さとう いんげんまめ じゃがいも ごまぎこ パター あぶら マッシュルーム あかいんげんまめ マカロニ	636	25.9 23.2 2.7	
4	(木)		ごはん	ブルコギ かぶのかきたまごスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ かぶ もやし にんにく ねぎ しょうが にら	こめ むぎ あぶら さとう こま	624	26.8 22.6 2.2	
5	(金)		こぎつねすし	みそいりどり そうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく たまご みそ あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ さやいんげん ごぼう れんこん こんにゃく	こめ さとう あぶら こま じゃがいも そうめん ゼリー	662	26.0 20.7 2.8	
8	(月)		ごはん	なすとぶたにくのみそに あつあげのそぼろじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	にんじん ねぎ えだまめ なす しょうが わけねぎ にんにく だけのこ しいたけ みかん	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	620	27.5 21.2 2.4	
9	(火)		チキンライス	オムレツ ジャーマンポテト レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー パーコン たまご	キャベツ こまつな コーン にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ パター あぶら レンズまめ じゃがいも	640	25.9 19.5 2.3	
10	(水)		ごはん	ほっけのいちやぼし まめのきんぴらごぼう どさんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ほっけ みそ だいず	にんじん こまつな えだまめ ごぼう コーン ねぎ パプリカ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こま さとう パター	619	29.0 18.9 2.7	
11	(木)		なつやさいの カレーライス	ゴーヤチップス パインクレープ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん かぼちゃ ゴーヤ にんにく なす トマト たまねぎ しょうが パイン	こめ むぎ こむぎ あぶら パター じゃがいも でんぶん クレープ	692	19.8 28.4 1.7	
12	(金)		サイミン	とりとさつまいものいためもの シークワーサータルト	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく だいず えび	ねぎ こまつな もやし しょうが キャベツ ビーマン シークワーサー	ちゅうかめん あぶら でんぶん さつまいも さとう タルト	628	27.4 28.1 2.1	
16	(火)		ガーリックライス	とりにくのカボナータ チーズスープ フルーツかんでん (はちみつレモン)	ぎゅうにゅう たまご とりにく チーズ パーコン かんでん	たまねぎ スッキーニ にんじん パプリカ なす パセリ レモン にんにく トマト パイン みかん もも りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら はちみつ パター さとう	643	22.5 18.8 2.3	
<p>★食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。            ★おはしの日には、おはしを忘れずに持ってきてください。            ★おはしを忘れた児童には、わりばしを賞します。            使い終わったわりばしは、持ち帰りをお願いします。            ★給食当番の人は、白衣の洗濯をお願いします。            夏休みになりますので、なるべく早めに学校へ持ってきましょう。</p>								今月の 平均栄養価	638	26.2 22.0 2.3
								学校給食摂取 基準 (8~9歳)	650	27.6 21.6 2.00



食べる内容を  
かんがえよう

食べる量を  
かんがえよう

時間を決めて  
食べよう

おやつ  
かんがえよう

9月の給食は、  
3(火)からです。