





# 7がつ こんだてひょう

令和7年度

流山市立東小学校

日 ち	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)	たんぱくしつ(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 もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		しじつ(g)	しょうえん そうとうりょう (g)	
1 (火)			ひやしごまつゆ うどん	なすとぶたにくのみそに シークワーサータルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ かまぼこ わかめ	にんじん にんにく こまつな しょうが だけのこ ねぎ なす えだまめ シークワーサー	うどん ごま タルト あぶら さとう	600	25.4 23.8 2.9		
2 (水)			やきにく チャーハン	はるさめたまごスープ アーモンドこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご いわし	にんじん たまねぎ コーン わけねぎ にんにく こまつな ねぎ しょうが	こめ むぎ あぶら さとう こま アーモンド はるさめ でんぶん	600	26.1 21.4 2.2		
3 (木)			しょうパン マーマレード	モロッコふうミートボールのトマトに マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト キャベツ コーン パプリカ マーマレード	パン さとう ひよこまめ じゃがいも マカロニ あぶら パター	622	21.9 22.2 2.6		
4 (金)			なつやさいの カレーライス	タカミメロン	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん かぼちゃ にんにく なす トマト たまねぎ しょうが メロン	こめ むぎ こむぎこ あぶら バター じゃがいも	631	22.1 21.4 1.6		
7 (月)			こぎつねずし	ほっけのおやき そうめんじる	ぎゅうにゅう どうふ かまぼこ ほっけ とりにく たまご あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ さやいんげん	こめ さとう こま そうめん	603	28.9 18.9 2.7		
8 (火)			きなこあげパン	ビーフンのカレーいため サンラータンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ たまご どうふ ビーフン	にんじん えのきたけ キャベツ しょうが わけねぎ にんにく だけのこ しいたけ たまねぎ	パン アーモンド さとう あぶら でんぶん	608	24.6 26.0 2.3		
9 (水)			ごはん	あじのからあげさっぱりソース なつやさいのとんじる	ぎゅうにゅう どうふ あじ みそ ぶたにく	にんじん こんにゃく なす しょうが とうがん だいこん たまねぎ レモン	こめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも	625	29.0 22.1 1.9		
10 (木)			なつやさいのトマ トスパゲッティ	てづくりパイナップルマフィン	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト なまクリーム	なす スズキニ たまねぎ トマト にんにく バイン	スパゲッティ こむぎこ さとう パター あぶら	642	22.5 22.9 1.5		
11 (金)			ごはん	いわしのかばやき おきなわふうみそしる フロズンヨーグルト	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく どうふ たまご みそ ヨーグルト	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	662	28.3 21.7 2.1		
14 (月)			パエリア	たまごじゃがいものアホスープ フルーツかんてん (はちみつレモン)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご ぶたにく えび いか あさり かんてん	にんじん トマト たまねぎ にんにく レモン パプリカ さやいんげん パセリ バイン みかん もも りんご	こめ むぎ はちみつ あぶら じゃがいも	628	26.4 17.7 2.0		
15 (火)			ジンジャーライス	とりにくのガバオいため トマトとワンのたまごスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく トマト しょうが ピーマン しめじ パセリ	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ	612	26.6 20.5 2.5		
16 (水)			ウィンナーの ガーリックピラフ	かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ウィンナー とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ コーン にんにく かぼちゃ	こめ むぎ あぶら パター こむぎこ	618	22.4 23.5 1.8		
<div>★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。</div> <div>★おはしの日には、おはしを忘れずに持ってきてください。</div> <div>★おはしを忘れた児童には、わりばしを貸します。</div> <div>★使い終わったわりばしは、持ち帰りをお願いいたします。</div> <div>★給食当番の人は、白衣の洗濯をお願いします。</div> <div>★夏休みになりますので、なるべく早めに学校へ持ってきてください。</div> <div>  </div>								今月の 平均栄養 価	621	25.4 21.8 2.2	
									学校給食 摂取基準 (8～9 歳)	650	27.6 21.6 2.00



ずいぶん ぼ ぎょう わす  
水分補給を忘れずに

のどが かわく 前に  
こまめに

みず むぎ ちや  
水が麦茶で

あさ た  
朝ごはんを食べて  
しっかり補給

9月の給食は、  
3(水)からです。