



7がつ こんだてひょう

令和7年度

家庭数

流山市立南流山第二小学校

日 に ち	お は し の 日	ぎ ゅ う に ゆ う	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) しつ(g) しょうくん そうとうりょう(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 もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる					
1 火		ぶたキムチどん	すいぎょうざスープ とうもろこし 3ねんせいが、とうもろこしのかわむきをします	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とりにく	にんにく しようが にんじん キャベツ たまねぎ にら もやし はくさい ながねぎ こまつな とうもろこし だいこん	あぶら こめ ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま さとう	588	22.0 17.9 2.3	
2 水		ごはん	あじのやくみソースがけ ごもくまめ とんじる	ぎゅうにゅう あじ とりにく だいす さつまあげ とうふ ぶたにく みそ	にんにく しようが ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ながねぎ あおねぎ	あぶら こめ かたくりこ さとう じやがいも		27.1 21.8 2.1	
3 木		ペペロンチーノ	やさいスープ かぼちゃマフィン	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	にんにく にんじん しめじ キャベツ ピーマン たまねぎ コーン こまつな かぼちゃ	あぶら スパゲッティ じやがいも こむぎこ バター さとう		20.2 18.1 2.4	
4 金		なつやさいカレー	えだまめとコーンのサラダ サイダーふうぜりー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんにく しようが にんじん かぼちゃ スッキーニ りんご パパイア レーズン キャベツ コーン きゅうり えだまめ レモン	あぶら こめ じやがいも どうにゅうバター ごま さとう	689	20.6 23.1 2.2	
7 月		ごもくごはん たなばたメニュー	おろしハンバーグ たなばたじる たなばたさんしょくゼリー (どうにゅうゼリー&レモン ゼリー&メロンゼリー)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ なると とうにゅう	ごぼう にんじん しめじ だいこん こまつな ながねぎ レモン メロン たまねぎ にんにく しようが	あぶら こめ ごま さとう かたくりこ そうめん みずあめ		22.6 18.7 2.5	
8 火		ごはん	にくだんごのあまずあんかけ とうがんのちゅうかスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン なると	しようが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ しめじ ピーマン とうがん ながねぎ チンゲンサイ みかん	あぶら こめ さとう かたくりこ ごまあぶら		20.4 19.5 2.2	
9 水		ごはん ごまふりかけ	ツナじやが いためキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ かつおぶし ツナ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん キャベツ ながねぎ こまつな	あぶら こめ ごま さとう じやがいも かたくりこ	598	23.8 18.3 2.4	
10 木		セサミトースト	とりにくとやさいのトマトに はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ しめじ キャベツ トマト はくさい コーン こまつな	あぶら パン ごま マーガリン さとう ジャガいも さとう		20.4 24.4 2.5	
11 金		キンパふうまぜ ごはん きざみのり	はるさめスープ ゴーヤとじやことだいすの あげに	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ベーコン なると とうふ わかめ だいす ちりめんじやこ	にんにく にんじん だいこん ほうれんそう たまねぎ あおねぎ ゴーヤ	あぶら こめ さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ ごま		23.0 20.8 2.9	
14 月		ホイコーローどん	だいこんとわかめのちゅう かスープ フルーツポンチ(レモンゼ リーアイリ)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン とうふ わかめ	にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ピーマン だいこん こまつな レモン みかん バイン もも りんご	あぶら こめ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	624	21.8 17.4 2.4	
15 火		カレーピラフ	オムレツのミートソースがけ こめこのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ コーン ピーマン トマト ほうれんそう しめじ	あぶら こめ さとう バター じやがいも こめこ		23.3 21.8 2.9	
16 水		うめわかめごはん	ほつけのしおやき こまつなのかレーいため だまこじる	ぎゅうにゅう わかめ ほつけ ぶたにく とりにく	うめ しようが にんじん キャベツ こまつな もやし だいこん ながねぎ しめじ	あぶら こめ ごま	589	25.4 17.0 2.4	
17 木		にくみそひじき どん	さわにわん フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ひじき みそ ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	しようが たまねぎ にんじん えだまめ だいこん ほししいたけ たけのこ ながねぎ こまつな	あぶら こめ さとう かたくりこ		27.8 19.3 2.5	
【保護者のみなさまへ】 ◎食材の都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。 ◎給食セットの中には、ナフキン、はし(はしの日は特に忘れずに)、マスク(給食当番)を毎日いれて、持たせてください。予備のおはし(割り箸等)をランドセルの中に入れておくと、忘れた際に、職員室に借りに来なくて済みます。 ◎病気等を理由に、連続する給食実施日5日以上給食の提供が不要となる場合や、アレルギー等で飲用牛乳の提供を希望しない場合は、担任までご相談ください。 ◎9月の給食は、3日(水)開始予定です。							609	22.9 19.8 2.4	
							650	27.6 21.6 2.0	