



7がつ こんだてひょう

令和 6 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	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 めん	パン 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		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう	
1		なつやさいの カレーライス	えだまめとコーンのサラダ ピーチゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん かぼちゃ りんご ズッキーニ レーズン パパイア キャベツ コーン きゅうり えだまめ もも トマト	こめ あぶら じゃがいも とうにゅうバター ごま さとう	683	20.6	22.8	
2		キンパふうませ ごはん	はるさめスープ ゴーヤとじゃことだいの あげに	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ベーコン なたと とうふ だいの ちりめんじゃこ みそ	にんにく にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ たまねぎ チンゲンサイ ゴーヤ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ かたくりこ みずあめ	583	22.2	20.3	
3		ごはん	あじのかばやき ひじきのいりに かぼちゃのとんじる	ぎゅうにゅう あじ ひじき あぶらあげ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	しょうが しらたき にんじん ごぼう だいこん かぼちゃ あおねぎ	こめ あぶら かたくりこ さとう	638	25.7	21.9	
4		コッパパン	ほしがたハンバーグのデミグラ ソースがけ スパゲッティソテー こめこのコーンクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ トマト にんじん キャベツ ピーマン コーン パセリ	パン さとう あぶら こめこ スパゲッティー じゃがいも バター	613	23.8	21.8	
5		ごもくごはん	さばのカレーやき たなばたじる たなばたさんしょくゼリー (メロンゼリー&レモンゼリー& とうにゅうゼリー)	ぎゅうにゅう とりにく さば あぶらあげ なたと とうふ わかめ とうにゅう	ごぼう にんじん しめじ ながねぎ レモン メロン	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ そうめん みずあめ	596	26.9	18.7	
8		ごはん	にくだんごのあまずあん 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 とりにく ぶたにく ベーコン なたと	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん しめじ ピーマン とうがん ながねぎ チンゲンサイ みかん	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	585	20.1	17.7	
9		ごはん てづくりひじき ふりかけ	にくじゃが ちゃんこふうみそじる	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん だいこん キャベツ あかしそ ながねぎ あおねぎ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こめこパンこ	585	23.3	16.5	
10		ナポリタン	チキンポトフ かぼちゃマフィン	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト パセリ かぶ かぶのは キャベツ かぼちゃ	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	583	20.1	15.6	
11		ぶたキムチどん	すいぎょうざスープ とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ	しょうが にんにく はくさい だいこん にんじん ながねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう いら はくさい もやし こまつな とうもろこし	こめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ	581	21.0	16.4	
12		うめわかめごはん	ほっけのしおやき こまつなカレーいため いもだんごじる	ぎゅうにゅう わかめ ほっけ ぶたにく とりにく	しょうが にんじん うめ キャベツ こまつな しめじ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ あぶら ごま じゃがいも こむぎこ	585	26.4	18.2	
16		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 (さくらんぼゼリーいり)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン 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 みかん チンゲンサイ さくらんぼ パイナップル もも	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	608	20.7	16.4	
17		ガーリックライス	ツナマヨオムレツ ミネストローネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ツナ ベーコン いんげんまめ ヨーグルト	にんにく にんじん ながねぎ コーン ピーマン たまねぎ セロリ キャベツ トマト	こめ あぶら さとう マヨネーズ(たまごいり) マカロニ	579	20.9	19.3	
【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(はしの日には特に忘れずに)、マスク(給食当番)を毎日いれて、 持ってきてください。予備のおはし(割り箸等)をランドセルの中に入れておいてください。 ◎病気を理由に、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、4日(水)より開始予定です。							今月の 平均栄養価	601	22.6	18.8
							学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6
									2.5	2.0