

7がつ こんだてひょう

令和7年度

流山市立長崎小学校

日 に ち	おはしの日 きゅうにゅう	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) ししつ(g) しようえん そうどうりょう(g)					
		ごはん パン めん	おかず デザート										
1 火		✿ごはん (わかめふりかけ)	酢豚 青ねぎスープ	ぎゅうにゅう こざかな かつおぶし ぶたにく うずらたまご とりにく とうふ わかめ	ねぎ にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ピーマン えのきだけ もやし あおねぎ	こめ あぶら でんぶん さとう	682	28.2 23.7 2.6					
2 水		ジャージャーめん	とうがんの中華スープ ずんだ餅	ぎゅうにゅう みそ しろはなまめ ぶたにく たいづ だっしんにゅう	にんじん きゅうり もやし ねぎ たけのこ えだまめ たまねぎ ピーマン とうがん えのきだけ チンゲンサイ	ちゅうかめん あぶら さとう もち みずあめ	610	27.3 18.2 2.4					
3 木		ちらし寿司	ほつけの塩焼き すましうめん汁 枝豆	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご ほつけ とうふ なると	にんじん しいたけ たけのこ かんぴょう さやえんどう しめじ こまつな えだまめ	こめ さとう ごま そうめん	613	30.0 18.1 2.4					
4 金		ガーリックトースト	✿マカロニソテー カレースープ 大豆小魚	ぎゅうにゅう チーズ ワインナー ベーコン だいすこ こざかな	にんじん たまねぎ コーン ピーマン セロリ バセリ キャベツ こまつな	パン マーガリン マカロニ あぶら じゃがいも	650	25.6 24.5 2.3					
8 火		✿ごはん (韓国風のり)	あじの南蛮漬け 坦々春雨スープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそ のり	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ チングンサイ みかん	こめ でんぶん あぶら さとう	665	25.5 22.1 2.1					
9 水		キムチチャーハン	肉団子スープ ✿フルーツみつ豆	ぎゅうにゅう なると ミートボール レッドピーブル ぶたにく	にんじん コーン にら ねぎ しめじ えのきだけ しいたけ チングンサイ みかん・パイント もも・りんごかん	こめ あぶら さとう	637	20.6 17.7 2.4					
10 木		スペグティー ミートソース	✿肉と野菜のごまサラダ ひとくちゼリー ふわふわたまごのオニオンバジルスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすこ ベーコン たまご	にんじん たまねぎ エリンギ マッシュルーム コーン もやし さやいんげん バジル	スペグティー あぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも ゼリー	637	30.9 23.6 2.1					
11 金		中華おこわ	✿ゴーヤの揚げ煮 冷凍みかん たまごとレタスとトマトのスープ	ぎゅうにゅう だいす こさかな ぶたにく とりにく たまご	にんじん ごぼう トマト たけのこ ゴーヤ レタス みかん	こめ もちごめ ごま さとう あぶら でんぶん カシューなツツ	654	24.7 22.4 2.3					
14 月		✿とり五目ごはん	たらのみりん干し 塩昆布和え とうがんのみぞ汁 ゼリー	ぎゅうにゅう たら とりにく とうふ あぶらあげ みそ こんぶ	にんじん ごぼう しいたけ きゅうり もやし とうがん ねぎ こまつな	こめ さとう あぶら ゼリー	603	30.2 16.0 2.3					
15 火		メンチカツ バーガー	ミネストローネ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	パン あぶら ゼリー マカロニ ジャがいも	589	22.7 19.1 2.3					
16 水		ブルコギのつけ丼	✿パンサンスウ 冷凍パイン もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご ぶたにく もずく	ねぎ にんじん たまねぎ にら きゅうり もやし きくらげ えのきだけ バイナップル	こめ さとう ごま あぶら でんぶん	638	25.1 21.3 2.1					
17 木		なつやさい 夏野菜カレーライス	✿サイダーポンチ 大豆小魚	ぎゅうにゅう こざかな とりにく だいす	にんじん たまねぎ なす トマト かぼちゃ ピーマン みかん・パイント・もも・りんごかん	こめ あぶら こむぎこ ジャがいも ゼリー	698	22.2 16.6 1.4					

※食材入荷の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。
※連続する5日以上給食が不要となる場合、停止を希望する日の3日前まで（休日を除く）に申請書を提出することで減額対応が可能ですが、早めに担任まで連絡をお願いします。

✿印の献立は、
ピンク枠に盛り付けます。

今月の 平均栄養価	640	26.1 20.3 2.2
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0