

























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	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　からだ　つく 主に体を作る もとになる	おも　からだ　ちようし　どとの 主に体の調子を整える もとになる	おも 主にエネルギーの もとになる		ししつ(g)
									しよくえん そうとうりよう(g)
1			☆ごはん (わかめふりかけ)	すぶた 酢豚 あお 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 えのきたけ　もやし　あおねぎ	こめ　あぶら ごま　でんぶん さとう	682	28.2
火									23.7
									2.6
2			ジャージャーめん	ちゅうか 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　とうふ ぶたにく　だいず だつしふんにゅう	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 えのきたけ　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
水									18.2
									2.4
3			ちらし寿司	しおや ほっけの塩焼き すましそうめん汁　枝豆	ぎゅうにゅう　あぶらあげ たまご　ほっけ　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
木									18.1
									2.4
4			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 ウィンナー　ベーコン だいず　こざかな	にんじん　たまねぎ　コーン ピーマン　セロリ　パセリ 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
金									24.5
									2.3
8			☆ごはん (韓国風のり)	なんばんづ あじの南蛮漬 たんたん　ほるでめ 担々春雨スープ　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 チンゲンサイ　みかん	こめ　でんぶん あぶら　ごま さとう	665	25.5
火									22.1
									2.1
9			キムチチャーハン	にくだんご 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 レッドビーズ ぶたにく	にんじん　コーン　にら　ねぎ しめじ　えのきたけ　しいたけ チンゲンサイ　みかん・パイン・ もも・りんごかん	こめ　あぶら さとう	637	20.6
水									17.7
									2.4
10			スパゲティー ミートソース	にく　やさい ☆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 だいず　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	スパゲティー　あぶら さとう　ごま　でんぶん じゃがいも　ゼリー	637	30.9
木									23.6
									2.1
11			ちゅうか 中華おこわ	あ　に ☆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　だいず こざかな　ぶたにく とりにく　たまご	にんじん　ごぼう たけのこ　ゴーヤ　トマト レタス　みかん	こめ　もちごめ　ごま さとう　あぶら カシューナッツ	654	24.7
金									22.4
									2.3
14			☆とり五目ごはん	ほ　しおこんがあ たらのみりん干し　塩昆布和え とうがんのみそ汁　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
月									16.0
									2.3
15			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　じゃがいも	589	22.7
火									19.1
									2.3
16			プルコギのつけ丼	☆バンサンスウ　冷凍パイ 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 えのきたけ　パイナップル	こめ　さとう　ごま あぶら　でんぶん	638	25.1
水									21.3
									2.1
17			なつやさい 夏野菜カレーライス	☆サイダーポンチ だいずこざかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう　こざかな とりにく　だいず	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・もも・りんごかん	こめ　あぶら こむぎこ　じゃがいも ゼリー	698	22.2
木									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。早めに担任まで連絡をお願いします。

★印の献立は、  
ピンク碗に盛り付けます。

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