









7がつ こんだてひょう

令和5年度

流山市立長崎小学校

| 日 ご ち | お ほ 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 | 主に体を作る もとになる | 主に体の調子を整える もとになる | 主にエネルギーの もとになる | | しじつ(g) |
| 3 | 月 |  スパイシータコス丼 | オニオンスープ 元気ヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめめ パーコン ヨーグルト | にんじん ビーマン あかビーマン マッシュルーム こまつな たまねぎ | こめ あぶら わんたんかわ | 641 | 23.9 15.6 1.5 |
| 4 | 火 |  ガーリックトースト | ★マカロニソテー カレースープ ゼリー | ぎゅうにゅう チーズ ウィンナー パーコン | にんじん たまねぎ コーン ビーマン セロリ 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 ゼリー | 683 | 20.5 21.7 2.1 |
| 5 | 水 |  青ネギ入り マーボーなす丼 | もずくと卵のスープ きゅうりの南蛮漬 | ぎゅうにゅう だいた ぶたにく とりにく みそ とうが もずく たまご | にんじん たまねぎ ねぎ ビーマン もやし きゅうり なす しめじ えのきだけ | こめ さとう あぶら でんぶ | 634 | 27.2 22.3 2.6 |
| 6 | 木 |  パーコンとツナの トマトスパゲティ | ★わかめサラダ カスタードスティック | ぎゅうにゅう パーコン ツナ わかめ | たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ もやし コーン | スパゲティ あぶら カスタードスティック さとう | 616 | 22.9 19.6 2.5 |
| 7 | 金 |  ちらし寿司 | いわしの磯辺揚げ セタ汁 セタデザート | ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ あおのり とうが なたと たまご | ごぼう しめじ えだまめ にんじん おくら しいたけ こまつな たまねぎ かんぴょう たけのこ | こめ そうめん さとう こま こむぎこ こめこ あぶら ゼリー | 656 | 25.2 20.2 2.0 |
| 10 | 月 |  ★わかめごはん | あじのねぎソースかけ 冷凍みかん 塩昆布和え とうがのみそ汁 | ぎゅうにゅう こんが あじ わかめ みそ とうが あぶらあげ とりにく | きゅうり にんじん だいこん とうが ねぎ こまつな たまねぎ ビーマン みかん | こめ ごま あぶら | 610 | 28.3 17.5 2.5 |
| 11 | 火 |  パン | たちうおフライ パンプキンサラダ 卵とトマトとレタスのスープ | ぎゅうにゅう パーコン たちうおフライ とりにく たまご | にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト レタス | パン さつまいも あぶら じゃがいも でんぶ | 713 | 27.1 30.1 2.2 |
| 12 | 水 |  ★鯛飯 | チキンチキンごぼう かぼちゃのみそ汁 ゼリー | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかうお みそ | ごぼう しめじ えだまめ にんじん だいこん ねぎ かぼちゃ こまつな | こめ でんぶ こめこ あぶら こま さとう ゼリー | 683 | 27.1 23.7 2.6 |
| 13 | 木 |  ジャージャー麺 | とうがんの中華スープ ★ずんだ餅 | ぎゅうにゅう ぶたにく しほはなまめ どうふ うずらたまご みそ スキムミルク だいた | 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 ビーマン とうが えのきだけ チンゲンサイ | うどん あぶら さとう もち みずあめ | 608 | 26.9 18.9 2.4 |
| 14 | 金 |  中華おこわ | ★ゴーヤの揚げ煮 冷凍みかん トマトとわんたん入り卵スープ | ぎゅうにゅう ぶたにく こぎかな だいた とりにく たまご | にんじん ごぼう たけのこ ゴーヤ トマト ねぎ みかん | こめ もちごめ こま わんたんかわ さとう あぶら でんぶ カシューナッツ | 677 | 25.8 23.0 2.3 |
| 18 | 火 |  夏野菜カレーライス | ★サイダーポンチ シャカシャカビーンズ | ぎゅうにゅう だいた とりにく あおのり | にんじん たまねぎ なす トマト かぼちゃ ビーマン みかん・パイン・もも・りんご缶 | こめ あぶら でんぶ じゃがいも サイダー ゼリー | 714 | 21.5 17.2 1.5 |

※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。

★印の献立は、
ピンク欄に盛り付けます。

| | | |
|--------------|-----|---------------------|
| 今月の 平均栄養価 | 658 | 25.1 20.9 2.2 |
| | 650 | 27.6 21.6 2.0 |