



# 7がつ こんだてひょう

令和6年度

流山市立長崎小学校

日にち	おほしの日	ぎょうじょう	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)
			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 とどの 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)
1月			えびピラフ	オムレツのトマトソースかけ レンズ豆のスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう えび ベーコン オムレツ とりにく レンズまめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ エリンギ マッシュルーム トマト キャベツ こまつな	こめ あぶら さとう	626	26.2 169.0 1.7
2火			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 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	633	25.0 22.9 2.4
3水			★ごはん	たらのヤンニョムがらめ ナムル 白湯スープ ゼリー	ぎゅうにゅう たら とりにく	にんじん だいずもやし こまつな しめじ キャベツ コーン ねぎ チンゲンサイ	こめ でんぶん あぶら さとう こま ゼリー	688	25.1 17.6 1.9
4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 みそ しらはなまめ とうふ がたにく だいず スキムミルク	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	611	27.3 18.2 2.4
5金			ちらし寿司	あじの塩こうじ焼き セタ汁 セタデザート	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ なると たまご	ごぼう しめじ たけのこ にんじん しいたけ こまつな かんぴょう	こめ そうめん さとう ごま ゼリー	624	27.6 17.2 2.2
8月			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 レッドビーズ がたにく	にんじん コーン なら 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	647	20.8 17.7 2.4
9火			フィッシュバーガー	ミネストローネ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう フィッシュポーション しろいんげんまめ ベーコン	キャベツ セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト みかん	パン あぶら マカロニ じゃがいも	604	24.0 17.3 2.0
10水			プルコギ丼	★バンサンスウ 冷凍パイ もずくと卵のスープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご がたにく もずく	ねぎ にんじん たまねぎ たら きゅうり もやし 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	626	24.5 20.5 2.0
11木			ミートパンネ	塩豚スープ クロワッサン	ぎゅうにゅう だいず がたにく	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム こまつな	パンネ あぶら さとう じゃがいも むぎ クロワッサン	641	27.2 25.4 1.7
12金			★ごはん (エコふりかけ)	あっさり肉じゃが かぼちゃのみそ汁 ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ がたにく こざかな けずりぶし わかめ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ さやえんどう かぼちゃ こまつな	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも ゼリー	686	27.8 17.8 2.5
16火			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 だいず こざかな がたにく とりにく たまご	にんじん ごぼう たけのこ ゴーヤ トマト ねぎ みかん	こめ もちごめ ごま わんたんかわ さとう あぶら でんぶん カシューナッツ	677	25.8 23.0 2.3
17水			★五目ごはん	ほっけの一夜干し 塩昆布和え とうがのみそ汁	ぎゅうにゅう ほっけ 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	602	31.1 18.9 2.7
18木			夏野菜カレーライス	★フルーツのゼリー和え シャカシャカビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず あおのり	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 でんぶん じゃがいも ゼリー	705	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、  
ピンク碗に盛り付けます。

今月の 平均栄養価	644	25.7 19.3 2.1
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0