































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 ほ し の 日	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 <sup>おも</sup> に体 <sup>からだ</sup> をつく 主 <sup>おも</sup> に体 <sup>からだ</sup> を作る もとになる	主 <sup>おも</sup> に体 <sup>からだ</sup> の調 <sup>ちょう</sup> 子 <sup>し</sup> を整 <sup>ととの</sup> える 主 <sup>おも</sup> に体 <sup>からだ</sup> の調 <sup>ちょう</sup> 子 <sup>し</sup> を整 <sup>ととの</sup> える もとになる	主 <sup>おも</sup> にエネルギーの 主 <sup>おも</sup> にエネルギーの もとになる		ししつ(g)	
										しょくえん そうとうりょう(g)
1  火	 		☆ごはん (わかめふりかけ)	酢豚 <sup>すぶた</sup> 青ねぎスープ <sup>あお</sup>	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	
									23.7	
									2.6	
2  水	 		ジャージャーめん	とうがんの中華スープ <sup>ちゅうが</sup> ずんだ餅 <sup>もち</sup>	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	
									18.2	
									2.4	
3  木	 		ちらし寿司 <sup>ずし</sup>	ほっけの塩焼き <sup>しおや</sup> すましそうめん汁　枝豆 <sup>えだまめ</sup>	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	
									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 <sup>だいず</sup>	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	
									24.5	
									2.3	
8  火	 		☆ごはん (韓国風のり) <sup>かんこくふう</sup>	あじの南蛮漬 <sup>なんばんづ</sup> 担々春雨スープ <sup>たんたん　はるさめ</sup> 冷凍みかん <sup>れいどう</sup>	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	
									22.1	
									2.1	
9  水			キムチチャーハン	肉団子スープ <sup>にくだんご</sup> ☆フルーツみつ豆 <sup>みつめ</sup>	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	
									17.7	
									2.4	
10  木			スパゲティー ミートソース	☆肉と野菜のごまサラダ <sup>にく　やさい</sup> 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	
									23.6	
									2.1	
11  金	 		中華おこわ <sup>ちゅうか</sup>	☆ゴーヤの揚げ煮 <sup>あ　に</sup> 冷凍みかん <sup>れいどう</sup> 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　でんぶん カシューナッツ	654	24.7	
									22.4	
									2.3	
14  月	 		☆とり五目ごはん <sup>ごもく</sup>	たらのみりん干し <sup>ぼ</sup> 塩昆布和え <sup>しおこんぶあ</sup> 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	
									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　じゃがいも	589	22.7	
									19.1	
									2.3	
16  水			プルコギのつけ丼 <sup>どんぶり</sup>	☆バンサンスウ　冷凍パイ <sup>れいどう</sup> 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	
									21.3	
									2.1	
17  木			夏野菜カレーライス <sup>なつやさい</sup>	☆サイダーポンチ 大豆小魚 <sup>だいず</sup>	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	
									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