



7がつ こんだてひょう

令和 6 年度

流山市立 流山北小学校

日 に ち	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)	たんぱく質(g) ししつ(g) しょくえん そうとうりょう(g)	
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだを つくるもとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる			
1	月	コーンとえだまめ のごはん	ほっけのいちやほし ごまずあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ほっけ とうふ みそ	とうもろこし にんじん えだまめ もやし キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ ねぎ こまつな	こめ おおむぎ ごま さとう	587	27.6 14.9 2.7	
2	火	うめちりめん ごはん	アジのカレーマリネ こんさいのごまじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あじ とりにく みそ	うめ たまねぎ パプリカ パセリ だいこん にんじん れんこん ごぼう こんにやく こまつな ねぎ みかん	こめ おおむぎ ごま でんぶん だいずあぶら サラダあぶら さとう	663	28.9 23.1 2.0	
3	水	むぎいりごはん しそひじきふりかけ	だいこんととりにくの はるさめに キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ とりにく わかめ あぶらあげ とうふ みそ	あかしそ しょうが だいこん にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん キャベツ ねぎ えのき	こめ おおむぎ さとう ごま はるさめ ごまあぶら	580	25.1 16.9 2.6	
4	木	きなこあげパン	やきビーフン トックスープ	ぎゅうにゅう きなこ ふたにく とりにく	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし えのき こまつな ねぎ	コッパン だいずあぶら さとう ビーフン サラダあぶら ごまあぶら トック ごま	652	24.3 21.7 2.9	
5	金	【七夕(7日)】 こぎつねずし	タラのたつたあげ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ たら とうふ かまぼこ	にんじん ほししいたけ かんぴょう えだまめ しょうが こまつな オクラ	こめ さとう ごま でんぶん だいずあぶら そうめん ゼリー	643	27.2 19.7 2.6	
8	月	ジャンバラヤ	レタススープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ふたにく ウィナー ペーゴン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン レタス もやし とうもろこし こまつな みかん パイン おとう りんご	こめ おおむぎ サラダあぶら ひよこめめ さとう	634	17.9 19.9 2.0	
9	火	むぎいりごはん	ねぎすきじゃが キムチいりみそしる サイダーふうゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	にんじん しらたき あおねぎ キャベツ たまねぎ こまつな はくさいキムチ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう ごまあぶら ゼリー	615	24.4 16.8 2.5	
10	水	マーボーどん	とうがんのちゅうかスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ とりにく なたね ヨーグルト	たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが とうがん こまつな	こめ おおむぎ さとう サラダあぶら チンメンジャン ごまあぶら でんぶん	601	25.4 17.4 2.3	
11	木	てりやき ハンバーガー	こめこのクリームスープ かわちぼんかん	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく こなチーズ	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな かわちぼんかん	まるパン でんぶん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめこ パター	703	27.6 29.4 2.6	
12	金	むぎいりごはん	さばのごまだれやき なすとピーマンのみそい ため じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう さば ふたにく みそ	しょうが なす たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん だいこん えのき ねぎ こまつな	こめ おおむぎ さとう ごま サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん	674	27.7 26.6 2.1	
16	火	ねぎにんにく チャーハン	ゴーヤとだいずのあげに トマトいりたまごスープ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず とりにく たまご	にんにく しょうが ねぎ あおねぎ にんじん ゴーヤ たまねぎ トマト こまつな	こめ おおむぎ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん だいずあぶら さとう ごま	620	24.7 22.5 2.2	
17	水	なつやさい カレーライス	コールスローサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ふたにく	にんにく しょうが スズキーニ にんじん たまねぎ なす さやいんげん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも チャツネ カレールウ さとう	627	19.2 19.6 2.2	
※ こんだてひょうに記載の栄養価は、中学年(3・4年生)の数値です。 ※ 材料等の都合により献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。 「おはしの日」は、わずれずに はしをもってきましょう。毎日持ってきて使用してもかまいません。 予備のおはし(わりばし可)を清潔な状態で、ランドセルに入れておきましょう。							今月の 平均栄養価	633	25.0 20.7 2.3
★病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要になる場合、希望する3日前まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の 減額が可能です。※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、 停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。							学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

身の回りの衛生に気をつけよう!



清潔なハンカチを毎日用意



よく火を通して食べる



食べる前はせっけんで手洗い



保管は冷蔵庫で。早めに食べる