















7がつ こんだてひょう

令和 7 年度

流山市立 流山北小学校

日 に ち	お は し の 日	ぎ やう に ゆう	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)		
			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		たんぱくしつ(g)	しじつ(g)
1	火		むぎいりごはん	アジフライ こまずあえ じゃがいもとわかめのみ そしる	ぎゅうにゅう アジ わかめ とうふ みそ	もやし キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ だいずあぶら こま さとう じゃがいも	629	27.7	
18.9										
2.4										
2	水		レモンシュガー トースト	ひじきのマリネ チリコンカン	ぎゅうにゅう ひじき だいず ぶたにく	レモンかじゅう にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマトみずな	しよくパン マーガリン さとう サラダあぶら	632	23.6	
25.7										
2.5										
3	木		むぎいりごはん	いわしのかんこくふう かばやき そくせきづけ あおねぎのかきたまじる	ぎゅうにゅう いわし ごまが なると とうふ たまご	しょうが にんにく ねぎ にんじん きゅうり キャベツ えのき あおねぎ こまつな	こめ おおむぎ でんぶん だいずあぶら さとう こまあぶら	603	27.8	
20.9										
2.3										
4	金		ジャンバラヤ	レタススープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし とうもろこし レタス おうとう みかん パイン	こめ おおむぎ サラダあぶら ひよこまめ さとう カットゼリー	645	19.1	
20.8										
2.1										
7	月		【七夕】 こぎつねずし	ほっけのしおやき たなばたじる さんしょくほしのゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ほっけ 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 こまつな オクラ	こめ さとう ごま そうめん ゼリー	625	27.8	
17.1										
2.8										
8	火		むぎいりごはん	とりにくのごまみそだれ おかがあえ なつやさいじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし ベーコン だいずペースト	にんじん こまつな キャベツ もやし なす たまねぎ かぼちゃ きゅうり しめじ さやいんげん	こめ おおむぎ さとう ごま	604	30.6	
18.1										
2.3										
9	水		キムチいり やきうどん	すいギョーザ かぼちゃむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし はくさいキムチ いら キャベツ はくさい ねぎ こまつな しいたけ しょうが かぼちゃ	うどん サラダあぶら きょうざのかつ こまあぶら おしパンミックス	578	22.8	
17.7										
3.0										
10	木		マーボーどん	とうがんのちゅうかスープ レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく なると 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 テンメンジャン さとう サラダあぶら こまあぶら でんぶん	636	25.8	
18.6										
2.3										
11	金		コーンとえだまめ のごはん	アジのカレーマリネ 流山白みりん入りなすの みそしる	ぎゅうにゅう アジ あぶらあげ みそ	とうもろこし にんじん えだまめ たまねぎ パプリカ パセリ なす こまつな ねぎ	こめ おおむぎ でんぶん だいずあぶら サラダあぶら さとう	621	25.4	
21.6										
2.2										
14	月		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 ぶたにく 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 トマト たまねぎ こまつな	こめ おおむぎ サラダあぶら こまあぶら でんぶん だいずあぶら さとう ごま	620	24.7	
22.5										
2.2										
15	火		セルフてりやき ハンバーガー	こめこのクリームスープ シークワーサーゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな	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 シークワーサーゼリー	693	26.4	
28.3										
2.6										
16	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 ぶたにく	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 トマトみずな 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 カレールフ チャツネ さとう	639	20.1	
20.4										
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、わすれずに 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	627	25.1
★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、 <u>停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。</u>										20.8
								学校給食摂取基準	650	2.4
										27.6
										21.6
										2.0

