



7がつ こんだてひょう



令和5年度

流山市立西初石小学校

日にち	おはしり おはしり おはしり	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		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)			
3月		ねぎにんにく チャーハン	フォーのスープ のりしおポテト	きゅうにゅう うずらたまご	ふたにく わかめ	とりにく あおりのり	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ チンゲンサイ	ごめ サラダあぶら じゃがいも ごま サラダあぶら	フォー むぎ ごまあぶら	682	22.6 21.8 2.1	
4火		こくとうパン	ポテトのミートグラタン ABCスープ	きゅうにゅう ふたにく	チーズ ベーコン		たまねぎ にんにく マッシュルーム パセリ コリー コーン きゅうり	プロック	こくとうパン サラダあぶら ごま じゃがいも マカロニ	バター さんお	669	22.9 19.2 2.1
5水		だいずとツナの ごはん	さばのみそに むらくもじる アップルシャーベット	きゅうにゅう たまご	たいず かまぼこ	ツナ さば み	にんにく しょうが ねぎ りんご	ごめ さんおんどう きょうかまい	でんぶん ごま	639	29.0 21.9 2.3	
6木		ジャージャーめん	やきぎょうざ ナタデココフルーツポンチ	きゅうにゅう いす	ふたにく	クラッシュだ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ りんごかん	ちゆかめん さとう ごまあぶら ゼリー サラダあぶら ナタデココ		644	25.5 20.6 1.6	
7金		たなばたメニュー ちらしずし	あじのこうみあげ たなばたそうめんじる たなばたゼリー	きゅうにゅう あじ	こんぶ とうふ	あぶらあげ のり なるとまき	にんにく しいたけ たけのこ びょう ねぎ こまつな しめじ かん	ごめ さとう ごま そうめん でんぶん ゼリー		668	29.6 19.6 2.5	
10月		ごはん	ハンバーグみりんマスクドリス さっぱりサラダ きりぼしだいこんのみそしる れいとうパイ	きゅうにゅう ハンバーグ わかめ	みそ ツナ	あぶらあげ	ほうれんそう もやし こし レモンじる だいこん れんこん ほしだいこん な	ごめ オリーブゆ さんお	むぎ さんお	648	25.9 21.2 2.5	
11火		ポテトとツナの トースト	ナムルいため コーンクリームスープ ひとくちぶどうゼリー	きゅうにゅう ベーコン	ツナ		マッシュルーム キャベツ たまねぎ コーン にんにく パセリ	きゅうり	しょくぼん じゃがいも ノンエッグマヨ ネーズ さんおんどう マカロニ サラ ダあぶら コーンスターチ ぶどうゼリー		668	22.1 26.0 2.0
12水		ブルコギどん	わかめととうふのスープ まめかりんどう	きゅうにゅう かめ だいず	ふたにく にほし	とうふ わかめ	ねぎ にんにく たまねぎ にんにく キャベツ にら しいたけ こんにゃく	ごめ きょうかまい さんおんどう サラダあぶら まいも でんぶん	さんおんどう さつ	687	26.8 22.5 1.5	
13木		ごまつゆうどん (つけめん)	いわしのカレーあげ やきふとつくねのもの	きゅうにゅう うどん うずらたまご	とりにく いわし つくね	あぶらあげ ご	にんにく しいたけ こまつな だいこん れんこん やいんげん	ごめ さんおんどう ごま でん ぶん やきふ サラダあぶら	ごま でん ぶん	655	28.2 27.5 2.0	
14金		ごはん たくあんとじゃこ	にくじゃが キャベツとなまあげのみそしる	きゅうにゅう ふたにく なまあげ	しらすほし いとけずり いわし わかめ みそ		たまねぎ にんにく にんにく しょうが えのきだんご キャベツ こまつな	ごめ さんおんどう むぎ じゃがいも		627	24.1 14.7 2.6	
18火		コーンと えだまめごはん	とりにくのしおレモンからあげ こんにゃくサラダ ごまみそけんちんじる	きゅうにゅう ふ	とりにく あぶらあげ	しおこうじ とう みそ	コーン にんにく にんにく えだまめ しょうが レモンじる こんにゃく	ごめ むぎ ごま さんおんどう ごま	サラダあぶら	690	28.7 23.1 2.1	
19水		なつやさいの カレーライス	じゃこのカリカリサラダ れいとうみかん	きゅうにゅう ちりめん うずらたまご	ふたにく	ひよこまめ	にんにく たまねぎ しょうが にんにく スッキーニ かぼちゃ	ごめ むぎ サラダあぶら さんおんどう じゃがいも ごま まあぶら	ご	716	23.5 24.8 2.0	

※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。



今月の 平均栄養価	666	26.2 21.9 2.7
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

7月の行事食 セタと「そうめん」

1000年以上昔、セタの儀式では小麦粉と米粉を練って油で揚げたお菓子を供え、無病息災を願いました。その後「そうめん」にかわり、セタにはそうめんを食べるようになったそうです。そうめんを天の川にみたてた説やおひめの糸にみたてて裁縫が上手になるようにとの説もあります。給食では「そうめんじる」を作ります。

夏野菜をたくさん食べましょう。

汗をかくと汗と一緒にビタミン類も体の外に出てしまいます。夏が旬のやさしいやくだものは水分量が豊富で汗で失われるミネラルやビタミンの補給もできます。旬の野菜を食べて夏に負けぬ体を作りましょう

○夏の旬の野菜です



ゴーヤー



トマト



オクラ



かぼちゃ



とうもろこし



なす



とうがん