



7がつ こんだてひょう



○おはしは毎日持参するようご協力をお願いします。

流山市立西初石小学校

日にち	よつび	ぎゅうにゅう	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	主に体を作る もとなる	主に体の調子を整える もとなる	主にエネルギーの もとなる		しつ(g)	しょうえん そうとうりょう(g)
1	月		ごはん	ピーマンのつくだに いりどり ぐだくさんみそしる	きゅうにゅう とりにく かつおがし ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	ピーマン にんじん ごぼう こんにやく れんこん しめじ いんげん だいこん かんそうしいたけ ねぎ	こめ ごま さとう ごまあぶら さともしも じゃがいも	612	28.6	17.8
2	火		こくとうパン	チリコンカン ふわふわたまごのバジルスープ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン たまご	しろいんげんまめ キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく グリーンピース トマトかん エリンギ バジルこ	こくとうパン マカロニ サラダあぶら	650	31.0	23.7
3	水		げんまいりごはん	いわしのガーリックソース だいこんサラダ ミートボールとやさいのスープ	きゅうにゅう いわし ミートボール	にんにく えのき しめじ マッシュルーム パセリ だいこん きゅうり たまねぎ わかめ にんじん キャベツ	こめ げんまい ごま サラダあぶら オリーブオイル	604	22.5	25.2
4	木		ひやしきつねうどん	ちくわのカレーあげ ぶたバラとじゃがいものうまに	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ ぶたにく	にんじん かんそうしいたけ こまつな ねぎ しょうが こんにやく いんげん	うどん ごま こむぎこ サラダあぶら じゃがいも さとう さんおんどう	621	25.9	27.9
5	金		★ たなばた メニュー ★ ちらしずし	ほっけのしおやき やさいのうめおかかあえ たなばたじる たなばたデザート	きゅうにゅう ツナ あぶらあげ ほっけ なると とうふ	にんじん かんそうしいたけ たけのこ かんぴょう きざみのり こまつな きゃべつ きゅうり もやし	こめ きびさとう ごま そうめん やきふ たなばたデザート サラダあぶら さんおんどう	606	27.9	17.0
8	月		とりにくときのこの わふうスパゲティ	じゃこのカリカリサラダ しおぶたとじゃがいものスープ ひとくちゼリー	きゅうにゅう とりにく ちりめん ぶたにく	たまねぎ しめじ エリンギ ピーマン にんにく しょうが ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	スパゲティ さんおんどう オリーブオイル ごま ソイレブール じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら ひとくちゼリー	610	27.0	24.0
9	火		キャロットピラフ	かぼちゃのクリームシチュー こんにやくサラダ	きゅうにゅう ベーコン とりにく	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ こんにやく キャベツ きゅうり ブロッコリー	こめ キャロットジュース ソイレブール サラダあぶら じゃがいも こむぎこ バター さんおんどう ごま	620	21.9	23.1
10	水		フィッシュバーガー	ポイルキャベツ パスタいりミネストローネ カクテルゼリー	きゅうにゅう ベーコン フィッシュポーション	キャベツ にんじん たまねぎ トマトかん マッシュルーム みかんかん バインかん ももかん りんごかん いんげん	コッペパン サラダあぶら マカロニ じゃがいも カクテルゼリー さとう	611	23.0	18.6
11	木		プルコギどん	かくあげのからみそいため わかめとたまごのスープ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ とうばんじゃん テンメンジャン たまご なると	ねぎ にんじん たまねぎ しらたき にんにく キャベツ いら しょうが ねぎ わかめ こまつな	こめ さんおんどう ごまあぶら サラダあぶら さとう ごま	668	29.0	27.6
12	金		むぎいりごはん	さばのしょうがに ひじきのサラダ とんじる ヨーグルト	きゅうにゅう さば ぶたにく ヨーグルト みそ	しょうが ねぎ ひじき コーン キャベツ きゅうり にんじん だいこん こんにやく ごぼう	こめ さとう ごま オレンジジュース サラダあぶら さともしも さんおんどう	670	31.3	21.0
16	火		げんまいりごはん	たくあんとじゃこ じゃがいものそぼろに かぼちゃのみそしる	きゅうにゅう ちりめん けずりぶし ぶたにく あつあげ みそ	たくあん にんじん たまねぎ こんにやく たけのこ いんげん かぼちゃ だいこん ねぎ えのき	こめ げんまい ごま ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも さとう でんぱん	622	25.9	19.2
17	水		なつやさいの カレーライス	コーンサラダ クレープ	きゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト なす ズッキーニ かぼちゃ パプリカ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも サラダあぶら クレープ	708	19.0	32.2

※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。

○給食費について

連続して5日以上欠席(休日を除く)がわかっており、且つ保護者からの申し出があった場合申請後の3日後(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。早めに担任までお申し出ください。

今月の 平均栄養価	633	26.0	23.1
学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6
		2.1	2.0



西初石小学校のホームページに、給食の写真を毎日のせています。ぜひ、ご覧ください

