



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	ようび	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		しじつ(g)	しょうえん そうとうりょう(g)
1	火		だいずとツナの ごはん	ごぼうしゃきしゃきサラダ だいこんのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず ツナ とりにく みそ とうふ あぶらあげ ヨーグルト	にんじん しょうが ごぼう れんこん きゅうり キャベツ だいこん わかめ ながねぎ	ごはん さんおんとう ごま かたくりこ あぶら	648	27.4	22.2
2	水		フィッシュ サンド	ボイルキャベツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう パーコン たちおフライ とりにく だいず	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム いんげん ダイストマト	コッペパン あぶら オリーブオイル マカロニ じゃがいも	624	25.8	25.7
3	木		ごはん	かんこくのり とうふのちゅうかに たまごコーンスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく たまご	のり しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ コーン ながねぎ わかめ コーンクリーム	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ	647	28.4	22.9
4	金		ごはん	ゴーヤのつくだに あつあげのそぼろに キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおがし あつあげ あぶらあげ みそ	ゴーヤ にんじん わかめ たまねぎ こんにゃく たけのこ いんげん キャベツ えのき	ごはん ごま あぶら さんおんとう さとう じゃがいも かたくりこ	631	27.5	18.4
7	月		ちらしずし	ほっけのしおやき たなばたじる たなばたクレープ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ かまぼこ ほっけ とうふ	にんじん ほししいたけ たけのこ かんぴょう のり オクラ こまつな	ごはん さとう ごま あぶら そうめん おふ クレープ	650	27.5	20.4
8	火		ごはん	だいずのあまからに かぼちゃのとんじる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく みそ とうふ	とりにく にんじん ごぼう れんこん しめじ しょうが こんにゃく かぼちゃ だいこん ながねぎ こまつな	ごはん さとう	660	32.9	20.4
9	水		とうにゅう クリーム スパゲッティ	キャベツスープ まっちゃんパン	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ぶたにく とうふ あまなっとう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ コーン ほうれんそう キャベツ わかめ	スパゲッティ こめこ オリーブオイル ホットケーキミックス さとう あぶら	627	25.8	23.4
10	木		ねぎしお ぶたどん	こうやどうふのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こうやどうふ	ながねぎ もやし こねぎ にんにく コーン しめじ レモンかじゅう しょうが チンゲンサイ ほししいたけ れいとうみかん たまねぎ にんじん	ごはん あぶら ごま ごまあぶら	635	27.8	24.0
11	金		ひじきごはん	とりにくのおろしがけ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ とりにく あつあげ みそ	にんじん グリンピース だいこん しょうが たまねぎ えのき わかめ こまつな	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	621	29.7	23.0
14	月		にんにく チャーハン	トマたまワントンスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんにく しょうが ながねぎ わけねぎ にんじん トマト こまつな	ごはん あぶら ごまあぶら ワントンのかわ はちみつレモンゼリー	655	23.2	19.6
15	火		なつやさいの カレーライス	ツナコーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	にんにく しょうが なす にんじん たまねぎ ダイストマト パプリカ ズッキーニ キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ	ごはん あぶら じゃがいも	663	21.4	26.3
16	水		ごはん	アジのこうみあげ やさいのごまあえ にくじゃがみそしる	ぎゅうにゅう アジ ぶたにく みそ	こまつな もやし キャベツ にんじん ながねぎ こんにゃく わけねぎ たまねぎ	ごはん かたくりこ ごま さとう あぶら じゃがいも	639	27.9	21.8
17	木		こまつなの ペペロンチーノ	チキンビーンズに フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう パーコン とりにく だいず ヨーグルト	どうがらし にんにく たまねぎ にんじん パセリ セロリ こまつな しろいんげんまめ エリンギ マッシュルーム トマトピューレ バイカン みかんかん ももかん アロエ	スパゲッティ さとう じゃがいも オリーブオイル	626	26.9	22.3

※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	640	27.0 22.3 2.0
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.5 2.0