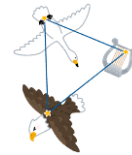




7がつ こんだてひょう



令和7年度

流山市立西深井小学校

日にち	おはしの日	おはしメニュー	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	おもにからだを つくるものになる	からだのちょうしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの もとになる		ししつ(g)	しよくえん そうどうりよう(g)	
1 (火)			パリパリタコスどん	キャベツとぶたにくのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこめめ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ セロリー コーン	こめ ワンタンのかわ あぶら	627	26.0	19.5	
2 (水)			ごはん	とりのからあげ ごまずあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ わかめ みそ	しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ こまつな	こめ でんぶん こむぎこ ごま さとう	646	27.7	24.7	
3 (木)			にくみそどん	いそかあえ さわにわん	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく かまぼこ のり あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ ビーマン ほうれんそう もやし だいこん ごぼう たけのこ こまつな	こめ あぶら さとう	654	32.4	22.5	
4 (金)			なすの ミートソーススパゲティ	ポテトスープ レモンパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム なす コーン	スパゲティ あぶら じゃがいも レモンパイ	601	22.8	21.6	
7 (月)			たなばたメニュー とりそぼろごはん	ほしがたわふうハンバーグ そうめんじる たなばたデザート	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハンバーグ なると とうふ わかめ	にんじん だいこん こまつな ねぎ	こめ あぶら さとう そうめん クレープ	732	31.1	28.0	
8 (火)			しろみりんトースト	レモンドレッシングサラダ ミネストローネ マンゴーゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム	パン マーガリン ごま さとう マカロニ ゼリー じゃがいも	555	19.9	17.7	
9 (水)			おはなしきゅうしよく ながさきちゃんぽん	じゃがいものきんぴら フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし コーン こまつな ビーマン お うとうかん パインかん みか んかん	めん あぶら じゃがいも ゼリー さとう	584	25.4	18.5	
10 (木)			チリコンカンどん	はくさいとベーコンのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ だいず ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム グリンピース はくさい こまつな みかん	こめ あぶら	578	22.6	16.3	
11 (金)			ごはん	ほっけのしおやき やさいのうめおかかあえ かぼちゃのとんじる	ぎゅうにゅう ほっけ おかか ぶたにく とうふ みそ	キャベツ きゅうり もやし うめ かぼちゃ だいこん にんじん こんにゃく ねぎ こまつな	こめ さんおんとう ごま	542	27.9	14.9	
14 (月)			ココアあげパン	ジャーマンポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン	ビーマン たまねぎ キャベツ コーン にんじん ほうれんそう	パン さとう じゃがいも あぶら マカロニ	599	22.0	22.2	
15 (火)			ごはん	あじのこうみあげ ゆかりあえ にしもりくんのすましじる	ぎゅうにゅう あじ とうふ とりにく わかめ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん もやし きゅうり えのきたけ こまつな	こめ でんぶん さとう ごま	620	31.5	20.9	
16 (水)			なつやさいカレー	ミートボールとやさいのスープ サイダーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール	にんにく しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ なす キャベツ エリンギ こまつな みかんかん パインかん おうとうかん	こめ あぶら ゼリー サイダー	661	21.1	19.8	
									今月の 平均栄養価	616	25.8
									学校給食摂取基準	650	20.5
										27.6	
										21.6	
										2.0	
*おはしの日（2日、7日、9日、11日、15日）ご家庭でも忘れないように声掛けください。 *おはしの日以外でも、ご家庭の判断でおはしを持たせていただいて結構です。											

*おはしの日(2日、7日、9日、11日、15日) ご家庭でも忘れないように声掛けください。

*おはしの日以外でも、ご家庭の判断でおはしを持たせていただいて結構です。

*ランチョンマットは毎日持参をお願いします。

*食材発注の都合上、献立を変更することもありますのでご了承ください。

◆◆ 給食停止について ◆◆

病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、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。