



# 7月予定献立表



令和6年度

流山市立おたかの森小学校

日にち	曜日	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂				
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
1	月			豚肉チャーハン	あじの薬味ソースかけ トックスープ	豚肉 なんと あじ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが ねぎ にんにく えのき もやし たけのこ	米 片栗粉 砂糖 トツク	油 ごま油	604	26.1	21.6	2.3
2	火			ご飯	ふりかけ(おかか) 塩肉じゃが かきたま汁	かつお節 豚肉 鶏肉 なんと 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも しらたき 片栗粉	油	593	23.3	16.6	2.1
3	水			チリドッグ	ABCスープ ヨーグルト	ウィンナー 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン トマト にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ	コッパパン パン粉 マカロニ コーン	オリーブオイル	679	29.2	28.1	2.4
4	木			ちらし寿司	星形コロッケ 七タ汁 レモンクレープ	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豆乳	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ しいたけ ねぎ 大根 レモン	米 米粉 砂糖 じゃがいも パン粉 春雨	油	729	21.5	25.9	2.0
5	金			とうもろこしの バター醤油ご飯	ほっけ一夜干し 豆乳みそ汁	ほっけ 豚肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ	米 コーン じゃがいも こんにゃく	バター 油	593	26.7	18.5	2.6
8	月			なすのミートソース スパゲティ	ひよこ豆と鶏肉の野菜スープ 流山みりん蒸しパン	豚肉 ひよこ豆 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	なす にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ	スパゲティ じゃがいも 小麦粉 黒砂糖	油 オリーブオイル	699	24.2	22.1	2.3
9	火			じゅーしー (沖縄風混ぜご飯)	ゴーヤと大豆の揚げ煮 もずくスープ シークワサーゼリー	豚肉 かまぼこ 鶏肉 大豆 豆腐	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ もずく	にんじん 枝豆 ゴーヤ	しょうが えのき ねぎ シークワサー	米 砂糖 片栗粉 白いりごま	油 ごま油 白いりごま	664	26.8	23.5	2.4
10	水			ハンバーグ和風玉ねぎソース ひじきとベーコンの炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 鶏肉 ベーコン みそ さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが 大根 玉ねぎ ねぎ しめじ えのき	米 砂糖 片栗粉 しらたき	油 オリーブオイル	630	23.8	21.0	2.7	
11	木			マーボー豆腐丼	春雨スープ フルーツ杏仁	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 なんと トウバンジャン テンメンジャン	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら 小松菜	しょうが にんにく ねぎ たけのこ もやし しいたけ みかん バナナ 黄糖	米 片栗粉 春雨 砂糖	油 ごま油	667	23.3	18.9	2.4
12	金			わかめご飯	揚げなすと生揚げの 酢醤油かけ 肉団子の和風生姜スープ	豚肉 角揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん 青ねぎ	なす 玉ねぎ しょうが 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油	634	23.5	21.4	1.8
16	火			スタミナ豚肉丼	フルーツのはちみつレモン ゼリー和え	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが 大根 ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ ごぼう もやし えのき みかん 黄糖 バナナ レモン	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく ごま油 はちみつ	油 白いりごま ごま油 ナタデココ	642	23.0	18.3	1.7
17	水			夏野菜カレーライス	コーンサラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	パプリカ 赤ピーマン トマト かぼちゃ にんじん	なす にんにく ズッキーニ しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん	米 小麦粉 コーン	オリーブオイル 油 バター	654	18.8	21.4	1.8

病気を理由に、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、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。



... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。

学校給食 摂取基準値	650	25.0	21.3	2.0
今月の 平均栄養価 (%)	100	97	101	110