



7月予定献立表



令和7年度

流山市立おおたかの森小学校

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)	
				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		脂質(g)	
						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			食塩相当量(g)	
1	火			キムチ チャーハン	あじの薬味ソースかけ 坦々豆乳春雨スープ 	豚肉 あじ 豆腐 みそ トウバンジャン 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	キムチ 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ もやし	米 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 油 白すりごま	636	27.5	
2	水			ご飯	のりふりかけ 揚げなすと厚揚げの甘酢炒め いも団子汁	豚肉 角揚げ 鶏肉 かつおぶし	牛乳 のり		ピーマン にんじん 小松菜	なす 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	油 ごま油	647	22.2
3	木			みそ豚丼	サンラータン ヨーグルト 	豚肉 みそ トウバンジャン 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ きくらげ たけのこ えのき ねぎ	米 しらたき 砂糖 片栗粉	ごま油 ラー油	685	27.4	
4	金			汁なし担々麺	水ぎょうざ フルーツの サイダーゼリー和え 	豚肉 鶏肉 トウバンジャン テンメンジャン	牛乳	小松菜 にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たけのこ ねぎ もやし えのき 黄桃 パイン みかん キャベツ	中華麺 砂糖 小麦粉 ゼリー	ごま油 白ねりごま ラー油 ナタデココ	646	22.6	
7	月			三色そばろ丼	星型コロッケ セタ汁 セタゼリー 	鶏肉 卵 豚肉 かまぼこ	牛乳	枝豆 にんじん 小松菜	しょうが ねぎ 大根 玉ねぎ レモン ぶどう みかん	米 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも 春雨	油	677	25.8	
8	火			ご飯	ホッケの塩焼き 切干大根の煮物 豆乳みそ汁	ほっけ さつま揚げ 油揚げ 豚肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 しいたけ 玉ねぎ	米 しらたき 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	605	26.3	
9	水			じゅーし	ゴーヤと大豆の揚げ煮 アーサのみそ汁 パインクレープ 	豚肉 かまぼこ 鶏肉 油揚げ みそ 豆乳 大豆	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ あおさ	にんじん 枝豆 ゴーヤ 小松菜	しょうが 玉ねぎ えのき ねぎ パイン	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米粉	白いりごま 油	706	26.3	
11	金			肉みそ豆腐丼	トマトと卵のワンタンスープ 冷凍みかん 	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん にら トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ ねぎ もやし えのき みかん	米 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮	油 ごま油	631	24.1	
14	月			チリドッグ	ABCスープ 豆乳パンナコッタ (はちみつレモン)	ウインナー 豚肉 大豆 ベーコン いんげん豆 豆乳	牛乳 チーズ	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 レモン	コッペパン 砂糖 マカロニ はちみつ	オリーブオイル	683	28.2	
15	火			わかめご飯	肉じゃが ごま仕立てのみそ汁 冷凍パイ 	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ ごぼう キャベツ しめじ ねぎ パイン	米 じゃがいも しらたき 砂糖 こんにゃく	ごま油 白ねりごま 白すりごま	644	24.0	
16	水			キーマカレー ライス	夏野菜の素揚げ ゆでとうもろこし 	豚肉	牛乳	トマト かぼちゃ 赤ピーマン にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう ズッキーニ	米 小麦粉 コーン	油	715	19.9	

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たしょう。



学校給食 摂取基準値	650	25.0
今月の 平均栄養価 (%)	102	21.3
		2.0
		100
		108
		110