



7月 こんだてひょう



流山市立小山小学校

令和7年度

日 に ち	おはしの 田	ざ ゅう い 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		
1 (火)			キャベツの ペペロンチーノ	ポテトスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウィンナー	キャベツ にんじん えのきたけ にんにく たまねぎ コーン こまつな もも パイン みかん	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう しらたまもち	22.3 17.8 2.1	607
2 (水)			ちゅうかふう おこわ	きくらげとあつあげのいためもの どうにゅうはるさめスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ とうにゅう	にんじん だいずもやし しょうが たまねぎ きくらげ にんにく はくさい ねぎ こまつな みかん	こめ もちごめ あぶら さとう ごま はるさめ	27.5 25.1 2.6	637
3 (木)			スペイシー タコスどん	かいそうサラダ かぶのようふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひよこまめ わかめ とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン にんにく トマト キャベツ もやし コーン かぶ えのきたけ	こめ あぶら さとう ワンタンのかわ ごま	27.5 23.5 2.4	663
4 (金)			ごもくませごはん	いわしのカリカリフライ とんじる えだまめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわし ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ こまつな えだまめ	こめ さとう ごま パンこ あぶら じゃがいも	27.4 23.2 2.1	600
7 (月)			こぎつねずし	ほつけのしおやき たなばたじる あまのがわゼリー	七夕 こんだて	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ほつけ とうふ なると	にんじん わけねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	30.1 18.6 2.2	602
8 (火)			ごはん	あげどりのケチャップいため ちゅうかたまごコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	たまねぎ にんじん ピーマン しようが にんにく コーン ねぎ こまつな	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう	24.2 23.2 2.2	643
9 (水)			カレーピラフ	ツナサラダ ミートボールのトマトスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ミートボール ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しようが キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム セロリー こまつな トマト	こめ あぶら さとう じゃがいも	23.7 21.3 2.3	604
10 (木)			プルコギどん	ごもくスープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	にんにく しようが たまねぎ にんじん もやし にら キャベツ えのきたけ こまつな ねぎ みかん パイン もも	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ゼリー	22.9 18.1 2.2	617
11 (金)			ごはん	あじのやくみソースがけ ごまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶらあげ	ねぎ にんにく しようが ほうれんそう もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう えのきたけ こんにゃく こまつな	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	33.1 20.4 2.0	606
14 (月)			ココアあげパン	チリコンカン ようふうかきたまスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク だいす ひよこまめ いんげんまめ ぶたにく とりにく とうふ たまご	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン こまつな	パン あぶら ココア さとう でんぶん	31.8 24.4 2.3	659
15 (火)			ごはん	ひじきふりかけ チキンチキンごぼう とうがんのみぞしる	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう えだまめ とうがん たまねぎ こまつな ねぎ	こめ さとう ごま でんぶん こめこ あぶら	25.2 24.8 1.9	658
16 (水)			チキン カレーライス	コールスローサラダ サイダーポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しようが りんご キャベツ きゅうり コーン みかん パイン もも	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう ゼリー サイダー	18.6 19.6 2.0	671
※ 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。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。 ※ はしは、毎日ご持参ください。								今月の 平均栄養価	630 26.1 21.6 2.1
								学校給食 摂取基準	650 27.6 21.6 2.0



七夕の行事食 そうめん

まいとし がつなのか ご せっく ひと たなばた ちゅうごく つた おりひめ
毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫」と彦星の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

給食では、そうめんの入った「たなばたじる」にしました。暑い日が続きますが、しっかり食べて、元気にすごしましょう！



こだいちゅうごく たなばた むひょうそくさい ねが さくべい かし そな
古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、
たなばた さくべい こむぎこ づき なわ
食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにね
じったもので、そうめんの原型とされています。

