





























7月 こんだてひょう



令和7年度

流山市立小山小学校

日 に ち	お は し の 日		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 もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		ししつ(g)	
									しょうえん そうとうりょう(g)	
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 ウインナー	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	607	22.3 17.8 2.1	
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 と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	637	27.5 25.1 2.6	
3 (木)			スパイシー 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 だいず 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 ワンドンのかわ ごま	663	27.5 23.5 2.4	
4 (金)			ごもくまぜごはん	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	600	27.4 23.2 2.1	
7 (月)			こぎつねずし	ほっけのしおやき たなばたじる あまのがわゼリー 	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ほっけ とうふ なた	にんじん わけねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	こめ さとう あぶら ごま そうめん ゼリー	602	30.1 18.6 2.2	
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 しょうが にんにく コーン ねぎ こまつな	こめ でんぱん じゃがいも あぶら さとう	643	24.2 23.2 2.2	
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 しょうが 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	604	23.7 21.3 2.3	
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 しょうが たまねぎ にんじん もやし たら 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 でんぱん ゼリー	617	22.9 18.1 2.2	
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 しょうが 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 でんぱん あぶら さとう ごま	606	33.1 20.4 2.0	
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 だいず 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 でんぱん	659	31.8 24.4 2.3	
15 (火)			ごはん	ひじきふりかけ チキンチキンごぼう とうがんのみそじる	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 でんぱん こめこ あぶら	658	25.2 24.8 1.9	
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 しょうが 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	671	18.6 19.6 2.0	
※ 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

★七夏の行事食—そうめん—



まいとし がつなか こ せつ 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、元氣
にすごしましょ
う！



こだいちゅうごく たなばた むびょうそくさい 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、
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。

