



# 7がつ こんだてひょう



令和3年度

流山市立新川小学校

日 ち	お は こ の 日	お は こ の 日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (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	おもにエネルギーの もとなる		しじつ(g)	
1 (木)		ごはん	かんこくのり すぶた しせんふうとうふのスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ あぶら	667	26.2 23.1 1.5	
2 (金)		スパイシータコライス	もずくスープ れいとうパン		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ もずく えのき こまつな	こめ さとう ワンタンのかわ あぶら	617	27.9 18.6 1.5	
5 (月)		カレーピラフ	ラトウイユ しおぶたとじゃがいものスープ えだまめ		ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	たまねぎ にんじん ピーマン コーン にんにく ズッキーニ なす かぼちゃ	こめ じゃがいも あぶら	642	25.0 21.1 1.9	
6 (火)		ひやしごまつゆつけうどん	やさいかきあげ ずんだもち		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ スキムミルク しろはなまめ	にんじん しいたけ こまつな ねぎ たまねぎ ごぼう しゅんぎく えだまめ	うどん さとう こむぎこ しらたまもち みずあめ あぶら こま	649	25.0 25.5 1.7	
7 (水)		コーンとえだまめのごはん	ほしがたコロケ うめのかおりあえ たなばたじる たなばたゼリー		ぎゅうにゅう とりにく こんぶ	コーン えだまめ キャベツ きゅうり もやし うめ にんじん	こめ むぎ じゃがいも パンこ そうめん あぶら	666	23.3 18.7 1.9	
8 (木)		あっぱれみりんごはん	とりにくのみりんやき ぐたくさんみそしる		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	しいたけ にんじん ごぼう だいこん キャベツ こまつな ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	643	31.1 19.4 2.3	
9 (金)		こくとうパン	イカフライ ジャーマンポテト ミートボールのトマトスープ		ぎゅうにゅう いか ウィンナー ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ しめじ こまつな コーン トマト	こくとうパン パンこ じゃがいも あぶら	682	25.9 23.0 2.4	
12 (月)		わかめごはん	あじのやくみソースがけ じゃがいものきんぴら えのきのみそしる		ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	ねぎ にんにく しょうが にんじん ごぼう さやいんげん えのき	こめ かたくりこ さとう じゃがいも あぶら	663	28.5 23.1 2.8	
13 (火)		ソースやきそば	トマトとたまごのワンタンスープ あげたこやき はちみつレモンゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご のり たこ	にんじん キャベツ トマト もやし ねぎ あおねぎ しょうが	ちゅうかめん さとう かたくりこ こむぎこ ワンタンのかわ あぶら	626	25.0 20.8 2.0	
14 (水)		あなごごはん	とりにくのさっぱり すましじる れいとうみかん		ぎゅうにゅう あなご とりにく うずらのたまご とうふ こんぶ	だいこん にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな みかん	こめ さとう ふ	650	28.2 22.7 1.6	
15 (木)		キーマカレーライス	なつやさいのすあげ スペシャルデザート		ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト なす かぼちゃ パプリカ ズッキーニ	こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら	679	21.7 21.4 1.8	
☆給食に使われる食材の主な産地について(予定)☆ こめ・こまつな・あおねぎ・たまねぎ(千葉県流山市) とりにく(宮城) しめじ・えのき・エリンギ(長野) ぎゅうにゅう・たまご・かぶ・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・マッシュルーム・にんじん(千葉) ごぼう・にんにく(青森) ぶたにく・ピーマン・れんこん・にら・はくさい・キャベツ(茨城) もやし(栃木) しょうが(高知) じゃがいも(長崎)								今月の 平均栄養価	653	26.1 21.5 1.9
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

※ 材料の都合により献立の一部を変更する事もありますので御了承下さい。