



7がつ こんだてひょう



令和7年度

流山市立新川小学校

日にち	おはしの日	おはしにゅう	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	ちやにくになる	からだのちょうしを ととのえる	ねつやちから になる		ししつ(g)	しょくえん そうとうりよう(g)
1 火			ガーリックチャーハン	ナムル しせんどうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが ねぎ こねぎ にんじん もやし こまつな チンゲンサイ	こめ サラダあぶら ごまあぶら さとう はるさめ でんぱん	604	21.1 22.9 1.9	
2 水			わかめごはん (アルファ米)	さばのみそに きりぼしだいこんのみそしる フルーツポンチ	ぎゅうにゅう わかめ さば あぶらあげ	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな	こめ ゼリー さとう	659	27.3 19.8 2.5	
3 木			カレーピラフ	ミートボールとやさいのスープ しんしょうマドレーヌ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール たまご	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ かぶ こまつな しめじ	こめ サラダあぶら こむぎこ バター さとう	752	22.0 30.8 2.0	
4 金			ロールパン みかんジャム	とりにくのクリームに かぶのようふうスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ マッシュルーム	パン じゃがいも マカロニ バター	625	27.6 22.6 2.1	
7 月			えだまめごもくごはん たなばたメニュー	あじのなんばんづけ たなばたじる たなばたデザート	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あじ とうふ	えだまめ しめじ ごぼう たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こまつな オクラ	こめ サラダあぶら でんぱん だいずあぶら さとう そうめん ゼリー	733	31.0 27.0 2.3	
8 火			ごはん カミカミメニュー	ほっけのしおやき れんこんのきんぴら とんじる	ぎゅうにゅう ほっけ さつまあげ ぶたにく とうふ	れんこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	597	29.9 19.8 2.4	
9 水			きなこあげパン	ポークビーンズに ABCスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	パン さとう だいずあぶら じゃがいも マカロニ サラダあぶら	708	29.3 27.8 1.8	
10 木			ひじきごはん	ゴーヤとだいずのあげに もずくスープ	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん とりにく あぶらあげ だいず とうふ	にんじん グリンピース しょうが にがうり もずく ねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぱん だいずあぶら	688	27.8 27.6 2.2	
11 金			マーボーなすどん	ちゅうかたまごスープ れいとうパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	なす にんじん しめじ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく こまつな とうもろこし パイン	こめ だいずあぶら さとう ごまあぶら でんぱん	673	22.0 26.5 1.9	
14 月			ジョロフライス	とりにくのスパイスやき オクラスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	トマト にんにく たまねぎ グリンピース パプリカ オクラ ほうれんそう	こめ サラダあぶら さとう オリーブオイル ゼリー	628	23.0 21.2 2.2	
15 火			ぶたキムチやきそば	ワンタンスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なた ヨーグルト	キャベツ たまねぎ キムチ にんじん もやし ねぎ こまつな	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	631	24.7 24.4 2.1	
16 水			なつやさいカレー	ブロッコリーとコーンのサラダ ホワイトポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす さやいんげん トマト キャベツ マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし みかん パイン	こめ サラダあぶら じゃがいも ゼリー カルピス	710	23.6 21.4 2.3	

◎7月のメニューについて

7/2(水)【わかめごはん(アルファ米)】災害時の非常食として使われるアルファ米で作ります。

7/7(月)【たなばたメニュー】7月7日の七夕にちなんだメニューです！

7/8(火)【カミカミメニュー】【れんこんのきんぴら】かみごたえのあるれんこんを使ったメニューです！

7/14(月)【ナイジェリア料理】ナイジェリア出身のアイリーン先生に作り方や味を教えてくださいました！

【ジョロフライス】スパイスを効かせたスパイシーな炊き込みご飯です。ナイジェリアの味を給食で再現します。

【オクラスープ】刻んだオクラと肉や魚で作る、具だくさんのスープです。給食では、子どもたちが食べやすいよう具材の種類や量をアレンジして作ります！

●給食で使用する食材の主な予定産地

たまねぎ(香川) じゃがいも(千葉または長崎) にんじん(千葉) ねぎ(千葉) こねぎ(千葉)
キャベツ(千葉または長野) さやいんげん(千葉または青森) こまつな(千葉) もやし(栃木)
だいこん(千葉または青森) ごぼう(青森) かぶ(青森) れんこん(茨城) オクラ(鹿児島)
にがうり(千葉または群馬または沖縄) パプリカ(韓国) なす(埼玉) かぼちゃ(メキシコ)
チンゲンサイ(茨城) ピーマン(茨城) えのき(長野) しめじ(長野) にんにく(青森)
しょうが(高知) 牛乳(千葉) 米(千葉)
材料の都合により献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。

【給食費について】

連続して5日以上欠席(休日を除く)がわかっており、
且つ、保護者からの申し出があった場合、申請後の3日後
(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することが
できます。早めに担任までお申し出ください。

今月の
平均栄養価

667

25.8

24.3

2.1

学校給食
摂取基準

650

21~32.5

21.6

2.00

7月2日の給食に、アルファ米を使用します！

アルファ米とは、炊きたての米飯を急速乾燥させたものです。米飯のおいしさを保持しつつ水分だけが抜けている状態のため、これに水分を加えるだけで元の状態に戻ります。長期保存が可能で、防災備蓄食糧として採用されています。

今回は、流山市で備蓄されているアルファ米わかめごはんを給食で提供します。ご家庭でも、災害時のために水や食糧を備蓄し、災害が起きたときの避難場所などを家族で確認しておきましょう。



なつ やす じゅう しょう
夏休みこそ重要!!

たい せつ えい しょう
大切にしてほしい 栄養バランス

わ かつ しょう じゅう しょう
蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、
偏った食事になってしまうことがあります。夏を元
気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取
り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事
を心がけましょう。

