



# 7月給食予定献立表

日 に ち	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)		
			ごはん パン・めん	おかず デザート	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)	食塩相当量(g)	
					からだの組織を作る			体の調子を整える		エネルギーになる				
3	(月)		ガーリック コーンピラフ	太刀魚フライ ミートボールのトマトスープ ヨーグルト	鶏肉 たちうお ミートボール	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 ピーマン トマト缶	玉ねぎ キャベツ コーン にんにく マッシュルーム	米 小麦粉 パン粉	大豆白絞油 バター サラダ油	804	31.1	30.9	3.0
4	(火)		梅おかかごはん	白身魚の味噌チーズ焼き からし和え 枝豆入り味噌汁	豚肉 油揚げ タラ 白みそ 赤みそ かつお節 枝豆	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ キャベツ もやし レモン果汁 梅干し	米 じゃがいも 三温糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ	782	39.1	21.7	3.3
5	(水)		ごはん	蒸しシュウマイ チンジャオロース 冬瓜の中華スープ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 シュウマイ 豆腐 なた	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	玉ねぎ もやし にんにく しょうが たけのこ ねぎ 冬瓜 みかん	米 じゃがいも	ごま油	795	31.4	22.5	2.4
6	(木)		ピザトースト	イタリアンポテト 豆乳とコーンのスープ ひとくちゼリー	鶏肉 ベーコン ハム たまご	牛乳 チーズ 豆乳	にんじん 小松菜 ピーマン トマト缶	玉ねぎ にんにく マッシュルーム コーン	パン じゃがいも ゼリー	サラダ油 オリーブ油	811	33.4	26.0	3.4
7	(金)		枝豆五目ごはん ☆七夕メニュー☆	ししゃものバリバリ揚げ ゆかり和え 七夕汁 七夕ゼリー	枝豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん 小松菜 しそ	キャベツ しょうが きゅうり えのき しめじ 大根 ごぼう ねぎ	米 そうめん 小麦粉 砂糖 ぎょうぎの皮 ゼリー	サラダ油 ごま 大豆白絞油	803	34.2	24.9	3.1
10	(月)		マーボーなす丼	中華卵スープ 冷凍みかん	豚肉 大豆 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん ニラ 小松菜	なす たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく きくらげ みかん	米 でんぶん 砂糖	大豆白絞油 サラダ油 ラー油 ごま油 ごま	813	28.9	27.2	2.6
11	(火)		鯛めし	小あじの南蛮漬け かぼちゃ豆腐だんご汁 プリン	赤魚 豆腐 鶏肉	牛乳 小あじ	かぼちゃ にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ 大根 ごぼう しょうが	米 でんぶん 砂糖 白玉粉 プリン	大豆白絞油	803	35.5	22.0	2.6
12	(水)		上海焼きそば	海老団子スープ マーラーカオ風蒸しパン 大豆小魚	豚肉 エビ団子 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 わかめ かえり煮干し	にんじん チンゲン菜 小松菜	キャベツ ねぎ きくらげ ザーサイ にんにく しょうが レーズン	中華めん 小麦粉 黒糖	サラダ油 ごま油	805	35.6	28.2	3.4
13	(木)		ミルクパン	タンドリーチキン ポテトサラダ きのこのクリームスープ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん 小松菜	にんにく しょうが レモン果汁 きゅうり 玉ねぎ コーン えのき しめじ 干しいたけ	パン じゃがいも 米粉	サラダ油	810	35.2	31.1	3.3
14	(金)		冷やし ごまつうどん	かき揚げ 大根と豚バラの煮物 クリームコンフェ	豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	玉ねぎ ごぼう えのき ねぎ 大根 こんにやく しょうが	うどん 三温糖 小麦粉 砂糖 じゃがいも でんぶん クリームコンフェ	ごま 大豆白絞油 ごま油	792	25.5	40.1	3.2
18	(火)		夏野菜 カレーライス	和風サラダ 克蘭ベリーポンチ	鶏肉 大豆 レンズ豆 かつお節	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	かぼちゃ ピーマン にんじん トマトジュース	しょうが にんにく なす 玉ねぎ もやし キャベツ 大根 みかん缶 黄桃缶 りんご缶 パイン缶 克蘭ベリージュース	米 じゃがいも 米粉 砂糖 ゼリー	大豆白絞油 サラダ油 ごま ごま油	876	26.4	22.2	2.8

※食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。



- ★給食前にしっかりと手洗いをしよう!
- ★給食当番はチェックリストを確実に実施し、清潔な手指、服装、万全な体調で配膳しよう!
- ★食べる時間を確保するために15分以内に配膳を終わらせよう!



給食では七夕汁に天の川に見立てたそうめんと星型かまぼこが入ります。七夕の夜、牽牛と織姫はまた出会えるでしょうか?

## 七夕のおはなし



七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきているといわれています。農作業の時季をつかさどる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事をつかさどる機織りの織女(織姫)が恋人同士で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日にかえりあうことになりました。この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

## ★保護者の皆様へ(流山市よりお知らせ)

病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が必要となる場合、希望する3日前の午前中まで(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。

今月の平均栄養価	815	32.3	27.0	3.0
学校給食摂取基準値	830	32.0	27.6	2.5