



7月 こんだてひょう



令和6年度

流山市立八木北小学校

月	曜日	給食	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく	
			ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる		しつ(g)	
1	(月)		ごはん	てづくりひじきふりかけ しおにくじゃが ちゃんこふうみそしる	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ちりめんじゃこ ぶたにく つみれ とうふ みそ	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん だいこん キャベツ こまつな ねぎ	こめ ごま さとう じゃがいも あがら	616	28.5 17.8 2.3	
2	(火)		レモンシュガー トースト	いりたまごとやさいのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ウィナー スクランブルエッグ ベーコン いんげんまめ	レモン にんじん キャベツ もやし こまつな にんにく セロリ たまねぎ パセリ トマト	パン バター さとう はちみつ あがら マカロニ じゃがいも	608	22.0 24.5 2.4	
3	(水)		ごはん	ほっけのいちやぼし こまつなとこんにやくのごまいため とんじる	ぎゅうにゅう ほっけ あがらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	こまつな こんにやく にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ あがら ごま じゃがいも	601	30.4 21.2 2.3	
4	(木)		やきうどん	かくあげとやさいのいために ずんだもち	ぎゅうにゅう ぶたにく なると かつおぶし とりにく かくあげ しろはなまめ	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ こまつな たけのこ こんにやく いんげん えだまめ	うどん あがら さとう じゃがいも しらたまもち みずあめ	575	25.5 20.2 2.2	
5	(金)		たなばたメニュー ちらしずし	きびなごカリカリフライ たなばたじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう あがらあげ きびなごカリカリフライ とうふ	にんじん しいたけ たけのこ かんぴょう れんこん オクラ えのきたけ ねぎ こまつな みかん	こめ さとう ごま あがら そうめん 心	591	23.1 16.2 2.0	
8	(月)		カミカミメニュー カミカミピラフ	クリスピーチキン くきわかめとやさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ ぶたにく くきわかめ	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ キャベツ こまつな	こめ むぎ ごま あがら ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク じゃがいも	601	26.4 22.0 2.1	
9	(火)		ごはん	あじのからあげ きりぼしだいこんのもの ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ あがらあげ ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん きりぼしだいこん だいこん ねぎ たけのこ しいたけ こまつな	こめ こめこ でんぱん あがら さとう じゃがいも	651	29.2 22.8 2.3	
10	(水)		げんまいいりごはん	なつとう なつとうのひ カラフルきんぴらごぼう ちゃんぽんみそしる	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく だいず とりにく いか かまぼこ みそ	ごぼう にんじん たけのこ えだまめ パプリカ たまねぎ キャベツ もやし ねぎ こまつな	こめ げんまい あがら さとう ごま	607	29.7 17.8 2.0	
11	(木)		ジャージャーめん	なすとあつあげのちゅうかに フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく あつあげ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ なす あかピーマン ちんげんさい もも パイン みかん	めん あがら さとう ごま しらたまもち	637	29.3 25.3 2.0	
12	(金)		プルコギどん	トマトとたまごのワンタンスープ えだまめ(ながれやまさん)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ いら ねぎ トマト えだまめ	こめ むぎ あがら さとう ごま ワンタン	632	27.5 21.6 2.1	
16	(火)		オリパラきゅうしよく ソフトフランス	しろみざかなのプロバンスふう リヨネーズポテト ジュリエヌスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン とりにく	たまねぎ にんにく トマト パセリ にんじん キャベツ セロリ コーン	パン でんぱん あがら じゃがいも	578	27.1 21.6 2.4	
17	(水)		なつやさいの スープカレー	こまつなとコーンのソテー れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウィナー	にんにく しょうが たまねぎ セロリ トマト にんじん しめじ ピーマン りんご かぼちゃ いんげん パプリカ こまつな コーン エリンギ みかん	こめ むぎ じゃがいも あがら はちみつ	678	24.6 21.2 1.9	
※ 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。								今月の 平均栄養価	614	26.9 21.0 2.1
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

【給食停止について】

病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、連絡を受けた3日後(休日を除く)から給食を停止し、給食費の減額が可能となります。給食の停止を希望する場合は、担任又は学校へ必ず申し出てください。その際、「流山市学校給食(停止・再開)届」を学校に提出してください(流山市教育委員会学校教育課のホームページからもダウンロードできます)。給食の停止・再開については、食材発注の都合がありますので、速やかにご連絡をお願いいたします。

「我が家のおすすめレシピ」
大募集！！

食卓によく登場する料理や、故郷の思い出の料理、親子で作った料理、簡単にできる朝食メニューなど、おすすめのレシピをご紹介下さい！2学期の給食や給食だより等でご紹介させていただきます。たくさんのご応募お待ちしております！ (締め切り 9月4日(水))

「我が家のおすすめレシピ」 _____年____組 児童名 (_____) 料理名 (_____)	
(材料)	(作り方)
(おすすめポイントやエピソードなど)	