



# 7月 よていにこんだてひょう

令和2年7月  
流山市立八木北小学校

はし	日	よう日	こんだて	赤の食品 からだをつくる	黄の食品 ねつやちからの もとになる	緑の食品 からだのちょうしを ととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとくちメモ	
							脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
	1	水	マーボーどん とりにくとキャベツのピタンスープ	牛乳 とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ もやし コーン こまつな	633	27.3	マーボー豆腐は、 四川料理です。	
							20.5	1.9		
	2	木	カレーうどん アーモンドこざかな あつあげとじゃがいものそぼろに	牛乳 ぶたにく なると とりにく あつあげ うずらたまご にぼし	うどん じゃがいも さとう あぶら アーモンド	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな いんげん たけのこ	586	28.6	アーモンド小魚はよく かんで食べましょう。	
							21.8	2.6		
	3	金	うめちりめんごはん とうにゅうみそしる きりぼしだいこんのもの	牛乳 ちりめんじゃこ みそ さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうふ とうにゅう	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも あぶら	うめ きりぼしだいこん にんじん こんにやく たまねぎ しめじ こまつな	612	26.2	梅のクエン酸は、 疲れをとります。	
							16.6	2.3		
	6	月	はいがパン ポークビーンズ ひじきのマリネ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく いんげんまめ ひじき ヨーグルト	パン じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ きゅうり	635	26.1	ひじきは千葉県産 です。	
							19.5	2.2		
	7	火	じゃこちらしずし たなばたじる えだまめ	牛乳 ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ たまご とうふ かまぼこ	こめ さとう ごま そうめん	にんじん れんこん いんげん かんぴょう こまつな オクラ ねぎ えだまめ	609	27.8	今日は七夕。枝豆 は流山産です。	
							17.2	2.3		
	8	水	シャキシャキそぼろごはん かみかみごぼう かぼちゃのみそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ ごま さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん しいたけ ごぼう かぼちゃ だいこん ねぎ こまつな	636	21.8	カミカミ メニュー	
							21.2	2.0		
	9	木	ベーコンとツナのトマトスパゲティー ミートボールとキャベツのスープ あおのりポテトビーンズ	牛乳 ベーコン ツナ とりにく ぶたにく だいず あおのり	スパゲティー あぶら じゃがいも でんぶん	たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん キャベツ セロリ こまつな	609	25.1	じゃが芋と大豆を揚げ て、青のりと塩をまぶ しました。	
							24.1	2.0		
	10	金	かつおごはん とうがんのくずに じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 かつお とりにく わかめ あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ ごま でんぶん あぶら さとう じゃがいも	あおねぎ とうがん にんじん こんにやく えのき えだまめ ねぎ	652	29.1	冬瓜は旬です。	
							19.4	2.5		
	13	月	ガパオライス スープフォー れいとうみかん	牛乳 とりにく だいず うずらたまご わかめ	こめ さとう ごま あぶら フォー	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン バジル チンゲンサイ ねぎ みかん	661	26.5	タイ料理です。	
							19.4	2.1		
	14	火	ロールパン あじのカレーマリネ ミネストローネ こくさんレモンゼリー	牛乳 あじ だいず ベーコン	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	パブリカ パセリ にんじん たまねぎ トマト かぶ レモン	692	25.8	あじは旬で、血液を サラサラにします。	
							25.4	2.1		
	15	水	コーンとえだまめのごはん ごもくきんぴら えびだんごのすましじる	牛乳 さつまあげ えびだんご とうふ わかめ	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら さとう	コーン えだまめ にんじん こんにやく ごぼう いんげん ねぎ えのき こまつな	613	22.2	とうもろこし、枝 豆は旬です。	
							17.7	2.1		
	16	木	ぶたにくとじゃこのしおやきそば ちゅうかコーンスープ フルーツしらたま	牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ とうふ たまご	めん あぶら しらたまもち さとう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ には コーン ねぎ こまつな みかん もも バイ	663	28.7	ちりめんじゃこはカル シウムが豊富です。	
							21.9	2.3		
	17	金	ゆかりごはん ゴーヤのあげに キムチいりみそしる	牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ むぎ ごま でんぶん あぶら かぶナツ さとう	にがりり キャベツ にんじん もやし ねぎ には キムチ	644	26.8	ゴーヤは旬で、ビタ ミンCが豊富です。	
							22.0	2.5		
	20	月	かんこくふうもやしごはん わかめスープ フルーツカクテル	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	もやし にんじん ねぎ しいたけ みかん もも パイ	618	21.8	わかめは、ミネラル・ 食物繊維が豊富です。	
							16.8	1.7		
	21	火	なつやさいカレーライス ゆでやさいのごまサラダ	牛乳 ぶたにく スキムルク チーズ わかめ	こめ むぎ あぶら こむぎこ パター ごま じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす いんげん コーン トマト キャベツ きゅうり もやし	664	20.8	カレーは手作り です。	
							20.6	1.9		
	22	水	ごはん いなだのたつたあげねぎだれ とんじる れいとうみかん	牛乳 いなだ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら でんぶん じゃがいも	ねぎ だいこん にんじん こんにやく ごぼう こまつな みかん	690	28.3	いなだが大きくなる とブリになります。	
							23.0	2.1		
	27	月	ごはん とうがのみそしる あげなすとあつあげのすじょうゆかけ	牛乳 あつあげ みそ ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	こめ あぶら	なす ピーマン ねぎ とうがん にんじん こまつな	610	24.6	冬瓜、なすは旬で す。	
							23.1	1.7		
	28	火	こくとうパン オムレツのトマトソース ひよこまめのスープ れいとうパイ	牛乳 たまご とりにく ベーコン ひよこまめ	パン じゃがいも あぶら	たまねぎ トマト しめじ キャベツ にんじん コーン こまつな パイン	624	24.0	小松菜は、流山産 です。	
							19.1	2.1		
	29	水	こぎつねごはん じゃがいものそぼろじる そくせきづけ	牛乳 あぶらあげ とりにく ぶたにく こんぶ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも あぶら	にんじん グリンピース えのき だいこん ねぎ こまつな きゅうり キャベツ	604	23.8	油揚げの入った混 ぜごはんです。	
							18.8	1.9		
	30	木	ひやしかきあげうどん やさいのごまに れいとうみかん	牛乳 とりにく うずらたまご	うどん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく こんにやく いんげん みかん	684	23.6	冷たいうどんにか き揚げをのせて。	
							28.5	2.4		
	31	金	キャロットピラフ たっぷりやさいスープ クレープ	牛乳 とりにく ウインナー とうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ セロリ コーン こまつな	637	20.6	にんじんジュース で炊きました。	
							22.7	1.7		
							基準値	650	27.6	
							(3・4年生)	21.6	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。

※はしの日には忘れないように気をつけましょう。

給食費の口座振替は、第3期の7月31日(金)からとなります。まだ口座登録がお済みでない方は、金融機関への手続きをお願いいたします。