



7月 こんだてひょう



令和7年度

流山市立八木北小学校

日 付	お 休 み 日	お 休 み 日 の 種 別	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 ものになる	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる			
1 (火)			ツナのピラフ	なすのミートグラタン ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく だいず チーズ とりにく ひよこまめ	にんじん たまねぎ コーン ピーマン にんにく なす マッシュルーム セロリ キャベツ こまつな	こめ むぎ あぶら じゃがいも	629	26.8 22.1 2.3	
2 (水)			しょうゆラーメン	かくあげのからみそいため あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく かくあげ みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ もやし こまつな たけのこ ピーマン みかん もも パイン	めん あぶら さとう でんぷん あんにんどうふ	568	25.2 20.7 2.3	
3 (木)			とりにくの ガバオいためごはん	スープフォー ピーチゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ うずらたまご	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン あかピーマン にんにく しょうが パジル もやし えのきたけ チンゲンサイ ピーチゼリー	こめ さとう あぶら こま フォー	634	23.8 20.1 2.2	
4 (金)			ごはん	あじのこうみあげ ゆでキャベツのしおこんぶあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう あじ しおこんぶ あぶらあげ みそ	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ だいこん えのきたけ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	608	26.1 21.2 2.0	
7 (月)			<div>たなばた</div> じゃこちらしずし	あつやきたまごのえのきソース たなばたじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ あぶらあげ あつやきたまご とうふ	かんぴょう にんじん れんこん えだまめ えのきたけ オクラ ねぎ こまつな みかん	こめ さとう ごま そうめん ふ	622	27.6 18.2 2.4	
8 (火)			<div>カミカミメニュー</div> ぶたごぼうごはん	きりぼしだいこんのサラダ じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく	にんにく ごぼう にんじん いんげん きりぼしだいこん キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも でんぷん	602	25.9 20.2 1.9	
9 (水)			チリドッグ	ハニーマスタードドレッシングサラダ むぎのリゾットスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー ツナ とりにく	にんにく たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん セロリ コーン エリンギ	パン あぶら こめこ じゃがいも ごま むぎ	635	28.7 26.4 2.4	
10 (木)			ごはん	ほっけのいちやぼし ちぐさおひたし とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん こんにゃく こまつな たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	603	29.1 20.8 2.1	
11 (金)			ひやしきつねうどん	ごもくきんぴら ずんだもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さつまあげ しろはなまめ	にんじん しいたけ ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん えだまめ	うどん さとう じゃがいも あぶら ごま もち みずあめ	605	24.7 17.2 2.3	
14 (月)			<div>かごしまけん</div> <div>きょうどりょうり</div> けいはん	きびなごカリカリフライ ぶたにくとやさいのみそに れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく きんしたまご のり きびなごカリカリフライ ぶたにく みそ	しいたけ いんげん わけねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく みかん	こめ あぶら	616	26.5 19.1 2.2	
15 (火)			テーブルロール	とりにくのレモンソースがけ コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ	レモン コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく セロリ トマト パセリ	パン でんぷん あぶら さとう マカロニ じゃがいも	654	25.9 28.4 2.4	
16 (水)			なつやさいの スープカレー ゴーヤチップスぞえ	ツナとわかめのサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ くきわかめ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ かぼちゃ いんげん パプリカ トマト にんじん しめじ ピーマン にがうり きゅうり キャベツ アセロラゼリー	こめ むぎ あぶら はちみつ ごま	670	23.1 22.3 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	620	26.1 21.3 2.2
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

今月の郷土料理



7月14日は、「鹿児島県民の日」です。この日は、明治4年(1871年)に廃藩置県が布告された日です。給食に、鹿児島県の郷土料理「鶏飯」を取り入れました。「鶏飯」は、ほぐした鶏肉、干しいたけ、錦糸卵、パパイアの味噌漬、みかんの皮などを、白いごはんの上にのせ、鶏ガラのスープをかけて食べる、奄美地域を代表する郷土料理です。
【出典：農林水産省ホームページ「うちの郷土料理」】

【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」



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します！2学期の給食や給食日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3日(水)）

キリトリ

「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)