

7月 こんだてひょう



流山市立鱒ヶ崎小学校

ひ に ち	よ う び	お は し	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エ ネ ル キ ー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	脂 質 (g)	食 塩 相 当 量 (g)	
				ちやにくに なるもの	ねつやちからに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの					
1	水	○	ガーリックじゃこごはん にくだんこのあますあん はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく たまご	こめ サラダあぶら いりごま だいずあぶら さとう でんぷん ごまあぶら ゼリー	ねぎ にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン パプリカ	695	22.5	21.7	2.0	
2	木		コッペパン りんごジャム ぎゅうにゅう ポークビーンズ れいとうパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず スキムミルク チーズ	パン ジャム サラダあぶら じゃがいも さとう クリーム	たまねぎ にんにく にんじん トマト パセリ パイン	604	26.0	19.9	2.0	
3	金		にくみそどん ぎゅうにゅう たぬきじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ サラダあぶら さとう	しょうが ビーマン こんにゃく だいこん にんじん ねぎ こまつな しいたけ	606	24.2	20.1	1.8	
6	月	○	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの とうふとわかめのみそじる	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ わかめ とうふ あぶらあげ みそ あおのり	こめ むぎ だいずあぶら いりごま さとう こむぎこ	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく えのきたけ だいこん ねぎ	666	25.0	20.8	3.1	
7	火	○	<たなぼたメニュー> きざみあなごめし ぎゅうにゅう あげなすとあつあげのすじょうゆかけ たなぼたじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう あなご たまご なまあげ ぶたにく とりにく とうふ わかめ	こめ でんぷん だいずあぶら いりごま	なす パプリカ ビーマン たまねぎ しょうが にんにく にんじん えのきたけ オクラ ねぎ みかん	671	25.5	20.0	2.0	
8	水	○	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき ごもくきんぴら あおねぎのかきたまじる	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ なると とうふ たまご	こめ むぎ じゃがいも いりごま さとう	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん エリンギ ねぎ こまつな	653	30.0	19.3	2.2	
9	木		テーブルロール ぎゅうにゅう オムレツのトマトソースかけ ブロッコリーとパプリカのソテー こめこのクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく チーズ	パン さとう サラダあぶら じゃがいも こめこ バター	トマト パプリカ ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん パセリ	625	25.1	23.2	2.4	
10	金	○	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ こまつなとしめじのソテー じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン みそ とうふ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも	しょうが しめじ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	697	30.9	20.6	2.8	
13	月	○	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃものなんばんつけ ほうれんそうとあぶらあげのごまいため けんちんじる	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とうふ	こめ むぎ ごまあぶら いりごま さとう さといも	たまねぎ ほうれんそう ごぼう だいこん にんじん ねぎ えのきたけ こまつな	580	23.2	20.3	2.4	
14	火	○	ソースやきそば ぎゅうにゅう あげシューマイ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とりにく たまご	やきそばめん サラダあぶら シューマイのかわ しらたまもち さとう	にんじん キャベツ たまねぎ もやし おうとう パイン みかん りんご	656	21.7	20.9	2.7	
15	水	○	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ひじきのいために いなかじる	ぎゅうにゅう いわし ひじき だいず みそ	こめ むぎ だいずあぶら さとう サラダあぶら じゃがいも	しょうが こんにゃく にんじん グリンピース しめじ だいこん ねぎ ほうれんそう	677	27.5	21.1	1.7	
16	木		こくとうパン ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソースかけ もやしとコーンのソテー ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィンナー	パン サラダあぶら じゃがいも マカロニ	しめじ コーン もやし こまつな たまねぎ にんじん キャベツ	637	24.9	21.9	3.2	
17	金		ジャンバラヤ ぎゅうにゅう あじのこみソース オクラとトマトのふわたまスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー あじ たまご ヨーグルト	こめ オリーブオイル でんぷん だいずあぶら	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン パプリカ コーン トマト オクラ	697	30.0	22.6	2.3	
20	月	○	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう とうがんのちゅうかスープ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると とうふ	こめ サラダあぶら ごまあぶら さとう	にんじん たけのこ たまねぎ もやし はくさい いら とうがん こまつな ねぎ みかん パイン もも りんご	626	21.2	17.5	2.0	
21	火		スライスコッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン ほうれんそうとコーンのソテー こめこのチャウダー	ぎゅうにゅう とりにく だいず ウィンナー しらはなまめ あさり	パン サラダあぶら さとう じゃがいも バター クリーム	にんにく たまねぎ にんじん トマト もやし ほうれんそう しめじ パセリ	666	30.1	24.3	3.5	
22	水	○	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ しらたきのツツい わかめととうふのスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	こめ むぎ だいずあぶら サラダあぶら さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ	しらたき にんじん コーン もやし こまつな しょうが しいたけ キャベツ いら ねぎ	616	21.0	21.8	2.6	
27	月		なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう えだまめ ホワイトボンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ サラダあぶら ゼリー じゃがいも	にんにく しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ なす いんげん コーン トマト えだまめ マッシュルーム おうとう パイン みかん	744	22.7	19.0	2.7	
28	火		コロッケサンド ぎゅうにゅう ぶたにくとまめのトマトに グレープゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめめ いんげんまめ スキムミルク チーズ	パン だいずあぶら サラダあぶら じゃがいも ゼリー クリーム	キャベツ たまねぎ にんにく にんじん トマト パセリ	723	27.5	24.8	3.0	
29	水	○	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しゃけのてりやき こまつなのびたし とんじる	ぎゅうにゅう しゃけ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ さとう いりごま サラダあぶら じゃがいも	しょうが こまつな にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	639	33.3	18.3	2.2	
30	木		なすのミートスパゲティ ぎゅうにゅう キャベツとウィンナーのスープ ピーチコンポート	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウィンナー	スパゲティ サラダあぶら バター じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす キャベツ ほうれんそう おうとう	617	24.7	18.2	4.2	
31	金		たかなチャーハン ぎゅうにゅう ちゅうかコーンスープ ミカンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ たまご	こめ ごまあぶら いりごま でんぷん ゼリー	たかな にんじん ねぎ コーン ほうれんそう	636	25.9	19.8	3.2	
※こんだて表に記載の栄養価は、中学年(3・4年生)の数値です。材料等の都合により献立の一部を 変更する場合がありますのでご了承ください。							平均値	654	25.9	20.8	2.6

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。