



# 7がつ よていにんだてひょう

平成30年7月  
流山市立南流山小学校

ひ に ち	よ う び	お は し	こ ん だ て 名			おもなざいりょうとそのはたらき			栄養価	
			ごはん・パン・めん	牛乳	おかず・デザート	ねつやちからになるもの	ちやくにくになるもの	からだのちようしをととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月		あおねぎ チャーハン		まめあじのたつたあげ たんたんはるさめスープ はちみつレモンゼリー	こめ むぎ あぶら ごま はるさめ はちみつ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ みそ とりにく	にんじん しょうが ねぎ にんにく たけのこ たまねぎ こまつな わけねぎ もやし チンゲンサイ レモン	689 20.9	21.5 2.2
3	火		くろパン		メキシカンシチュー ウィンナーとやさいのいためもの	パン さとう じゃがいも こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ウィンナー チーズ なまクリーム	ピーマン たまねぎ にんじん コーン キャベツ にんにく トマト	651 24.7	24.1 2.5
4	水	☆	ごはん		いわしのかばやき じゃがいものきんぴら とうがんとみそしる	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ベーコン とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう こまつな わけねぎ しょうが とうがん こんにやく	664 21.9	24.8 2.4
5	木		なすのミート スパゲッティ		レンズまめのスープ ホワイトパンチ	スパゲッティ あぶら じゃがいも さとう レンズまめ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	にんじん セロリ こまつな パセリ たまねぎ トマト なす にんにく キャベツ もも パイン	648 17.2	25.3 2.3
6	金	☆	こぎつねずし		だいすとぶたにくのあまからに そうめんじる たなばたゼリー	こめ さとう ごま あぶら そうめん ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご あぶらあげ ぶたにく だいす かまぼこ	さやいんげん にんじん こまつな ねぎ しょうが だいこん ごぼう グリンピース	650 19.0	25.7 2.8
9	月	☆	こんぶごはん		ほっけのいちやぼし かぼちゃとだいすのあげに キャベツのみそしる	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいす とりにく こんぶ みそ あぶらあげ ほっけ ぶたにく	にんじん かぼちゃ こまつな えだまめ たまねぎ コーン もやし キャベツ	639 21.3	29.3 2.8
10	火		スパイシー タコスどん		たまごのバジルスープ パインコンポート	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター マカロニ	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく チーズ たまご ベーコン	たまねぎ しょうが トマト にんじん ピーマン バジル にんにく キャベツ エリンギ パイン	658 21.5	25.2 2.2
11	水	☆	ひやしごまつゆ うどん		あつあげのそぼろに ハニーピーナッツ	うどん ごま あぶら さとう でんぶん じゃがいも ピーナッツ はちみつ	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ あぶらあげ あつあげ ぶたにく	ねぎ こまつな にんじん たけのこ ごぼう たまねぎ こんにやく	621 28.5	27.0 2.1
12	木	☆	かつおごはん		とうがんとくずに とうにゅうみそしる れいとうみかん	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう かつお とりにく とうにゅう みそ ぶたにく	にんじん しょうが ねぎ たまねぎ とうがん えだまめ えのきだけ こまつな こんにやく みかん	647 16.4	27.1 2.3
13	金		バーガーパン		サーモンフライ ゆでキャベツ エルテンスープ (オランダ)	パン じゃがいも あぶら しろはなまめ	ぎゅうにゅう さけ ウィンナー	グリンピース にんじん キャベツ セロリ たまねぎ	661 23.7	24.9 2.2
17	火		ごはん		マーボーどうふ えびだんごスープ パインヨーグルト	こめ むぎ でんぶん あぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう えび ぶたにく みそ とうふ とりにく ヨーグルト	にんじん こまつな にんにく しょうが たけのこ ねぎ たまねぎ パイン	647 17.2	28.6 2.1
18	水	☆	しゃんはい やきそば		にくだんごととうがんのスープ ゴーヤのあげに	ちゅうかめん こむぎこ でんぶん さとう カシューナッツ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とうふ とりにく だいす かえりにほし	こまつな にんじん キャベツ ねぎ とうがん しめじ ゴーヤ	606 26.3	30.3 2.8
19	木		なつやさいの カレーライス		コーンソテー みかんクレープ	こめ むぎ こむぎこ あぶら バター じゃがいも クレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん かぼちゃ にんにく なす みかん キャベツ たまねぎ しょうが コーン トマト	696 25.2	19.9 2.0
									平 均 値	652 25.7
									基 準 値	21.8 2.4
									( 8 ~ 9 歳 )	640 24.0
										21.3 2.5

\*仕入れの都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★今月の目標★ たべものの はたらきを しろ。

### ☆給食の食材について

野菜や肉などは、季節や納入業者によって変わりますが、7月に使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況において変更になることもあります。

- 野菜 ジャガイモは長崎県・茨城県、玉ねぎは佐賀県・兵庫県、人参は千葉県・青森県、キャベツは千葉県・群馬県、小松菜・わけねぎは流山市です。
- 肉 豚肉は群馬県、鶏肉は岩手県です。
- 教育委員会が、食材の簡易検査を行っています。その結果につきましては、市のホームページなどで公開をしています。



2学期の給食は、  
9/4 (火) からです。

★給食当番の人は、白衣の洗濯をお願いします。夏休みになりますので、なるべく早めに学校へ持ってきましょう。