



7月 よていこんだてひょう

2020年度

流山市立南流山小学校

日付	曜日	はし	牛乳	こんだて		おもなざいりょうと そのほたらき			熱量 Kcal	蛋白質 g	
				主食	副食	(黄)炭水化物・脂質	(赤)たんぱく質・無機質	(緑)ビタミン			
						エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整えるもの	脂質 g	食塩相当量g	
1	水			わかめごはん	にくじゃが フルーツコンポート	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん パイン もも さやいんげん	610 13.1	20.6 1.9	
2	木			ナン	キーマカレー やさいソテー	ナン こむぎこ さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず れんずまめ ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン トマト にんにく しょうが こまつな きゃべつ コーン	637 25.5	31.5 1.9	
3	金			あげだいでず ごはん	ちゃんこみそしる すだちゼリー	こめ むぎ でんぶん ごま さとう じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう だいでず あぶらあげ わかめ みそ あげボール	きゃべつ にんじん わけねぎ ねぎ	617 16.1	20 1.9	
6	月			サラシライス クリームソース かけ	ポテトスープ グレーゼリー	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ サラダあぶら バター	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ こまつな パセリ コーン マッシュルーム	624 19.3	20.3 1.3	
7	火			ベーコンとツナの スパゲティ	やしシヤモ ゆでやさいごまサラダ	スパゲティ サラダあぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう シヤモ ベーコン ツナ チーズ	ほうれんそう にんじん コーン たまねぎ にんにく もやし きゃべつ	587 27.5	26.9 2.1	
8	水			さんしよく そぼろごはん	かくあげのいためもの れいとうりんご	こめ むぎ サラダあぶら ごま じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく ひじき かくあげ	しょうが えだまめ にんじん さやいんげん りんご	608 20.2	21.8 1.1	
9	木			くろパン	デミグラスハンバーグ たまごとトマトのスープ	くろパン でんぶん サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご ベーコン	たまねぎ しめじ トマト レタス	614 24	25.7 2.3	
10	金			ごはん	サバのやくみソースがけ とうふのみそしる	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう サバ とうふ わかめ みそ	ねぎ にんにく しょうが さやえんどう こまつな たまねぎ	604 19.4	26.3 1.9	
13	月			ちゅうかどん	あおねぎスープ ヨーグルト	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび とりにく とうふ ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゃべつ たけのこ チンゲンサイ かぶ わけねぎ えのきだけ	607 14.9	28 1.9	
14	火			にこみ うどん	やさいかきあげ フルーツしらたま	うどん サラダあぶら しらたまだんご さとう やさいかきあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ もも りんご みかん パイン	588 20.3	19.2 1.6	
15	水			ガーリックジャコ ライス	にくだんごのあまずあん アセロラゼリー	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう 豚キツネ にくだんご	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ パプリカ	604 19.4	19.3 1.9	
16	木			ドッグパン	オムレツトマトソースがけ こめこのクリームスープ	ドッグパン サラダあぶら でんぶん さとう パター マカロニ こめこ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト しめじ きゃべつ こまつな	613 28.3	25.9 2	
17	金			ゆかり ごはん	サワラのてりやき かぼちゃのみそしる	こめ むぎ	ぎゅうにゅう サワラ とりにく あぶらあげ みそ	しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	602 17	27.5 2.4	
20	月			ジャンバラヤ	リゾットスープ フルーツゼリーあえ	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく いんげんまめ	にんじん たまねぎ コーン あかピーマン ピーマン もも みかん パイン りんご エリキ	610 16.2	18.6 1.7	
21	火			きりぼし ピピンバ	すいぎょうざ はちみつレモンゼリー	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう すいぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな たけのこ ねぎ しいたけ しょうが	623 17.7	20.1 1.8	
22	水			ごはん	イナダのねぎわふうだれ さわにわん	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら	ぎゅうにゅう イナダ ぶたにく あぶらあげ	ねぎ にんじん だいこん ごぼう たけのこ こまつな	621 21.7	26.4 1.7	
27	月			ぶたにく どんぶり	とうがのみそしる フルーツコンポート	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん とうがん こまつな パイン もも ねぎ	607 17	23.7 2	
28	火			やきうどん	たこやき にくだんごスープ	うどん サラダあぶら たこやき ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう たこ なると ぶたにく にくだんご うずらたまご かつおぶし	きゃべつ にんじん たまねぎ もやし ピーマン こまつな ねぎ	583 26.6	24.6 2.5	
29	水			ごはん ふりかけ	こあじのカレーあげ ちげふうとんじる	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう こあじ のり ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キムチ	606 18.4	26.2 1.8	
30	木			コッペパン	ぶたにくのトマトに コーンサラダ	コッペパン じゃがいも サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいでず わかめ	しめじ にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン	610 22.7	25 2.2	
31	金			チキンカレー ライス	フルーツポンチ フローズンヨーグルト	こめ むぎ こむぎこ バター じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース りんご パイン みかん もも	674 16.4	20.7 1.5	
~毎月19日は食育の日~									今月の平均栄養価 中学年(3/4年生)の 栄養価が基準です	611(94%) 20(92%)	23.7(85%) 1.9(95%)

*食材の都合により献立を一部変更する事があります。今月も安全を最優先した献立となっております。ご了承ください。

*おはしは毎日持たせて使用してもかまいません。また予備のおはし(割り箸可)を清潔な状態でランドセルに入れておいて下さい。

*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致します。