



7月予定献立表



流山市立おおたかの森小学校

日	曜日	はし	牛乳	献立名 (主食・主菜・副菜・他)	赤(1, 2群) 主に体の組織を作る	緑(3, 4群) 主に体の調子を整える	黄(5, 6群) 主にエネルギーとなる	熱量 (Kcal)	
								蛋白質(g)	カルシウム(mg)
1	水			ご飯 韓国風焼きのり 肉じゃが 大根と油揚げの味噌汁 ミルメーク	牛乳 のり 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 しらたき いんげん 大根 長ねぎ 小松菜	米 じゃが芋 サラダ油 ミルク(コーヒー味)	645 Kcal	22.9 365 16.3 2.4
2	木			カレーピラフ 小鰯の唐揚げ ミートボールのトマトスープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 小鰯 ミートボール うずらの卵	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム キャベツ セロリ トマト	米 サラダ油 	640 Kcal	23.6 230 24.4 2.3
3	金			鯉めし 豚肉と野菜の味噌炒め かきま汁	牛乳 かつお 味噌 豚肉 鶏肉 なた わかめ 豆腐 卵	キャベツ 生姜 玉ねぎ 人参 もやし ビーマン えのき 小松菜 長ねぎ	米 砂糖 ごま サラダ油	632 Kcal	31.0 317 19.3 2.3
6	月			夏野菜のカレーライス 海藻サラダ 流山産枝豆	牛乳 豚肉 チーズ わかめ	玉ねぎ 人参 ビーマン なす カボチャ にんにく ズッキーニ コーン キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 サラダ油 小麦粉 バター ごま	704 Kcal	21.0 285 24.4 2.8
7	火			菜めしじゃこご飯 ハンバーグのトマトソースかけ 七夕汁 冷凍蜜桃	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 鶏肉 なた 豆腐 魚めん	青菜 玉ねぎ トマト 人参 長ねぎ えのき ほうれん草 黄桃	米 ごま サラダ油 砂糖	641 Kcal	27.0 392 18.5 2.4
8	水			ご飯 小袋ふりかけ 鱈の竜田揚げ 汁煮梅	牛乳 鱈 豚肉 油揚げ	人参 生姜 大根 ごぼう たけのこ 長ねぎ えのき 小松菜	米 サラダ油	626 Kcal	25.3 297 20.5 1.2
9	木			焼き豚チャーハン ナムル もずくの卵スープ はちみつレモンゼリー	牛乳 焼き豚 鶏肉 豆腐 もずく うずらの卵	人参 にんにく 長ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし えのき	米 サラダ油 ごま ゼリー	630 Kcal	22.7 302 15.9 2.9
10	金			鯉と枝豆のご飯 揚げなすと豚肉の酢醤油かけ じゃが芋の味噌汁	牛乳 鯉 豚肉 わかめ 油揚げ 味噌	枝豆 なす ビーマン 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ	米 ごま 米粉 サラダ油 じゃが芋	641 Kcal	25.0 310 20.7 2.3
13	月			パエリア ししゃもフライ ミネストローネ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 エビ イカ ししゃも ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 人参 トマト にんにく	米 サラダ油 パスタ じゃが芋	711 Kcal	27.5 434 19.8 2.3
14	火			ジャンバラヤ ポトフ フルーツのゆずジュレ和え	牛乳 豚肉 ひよこ豆	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト かぶ かぶの葉 大根 セロリ みかん 黄桃 バイン ゆず	米 サラダ油 じゃが芋 砂糖	636 Kcal	18.2 238 15.3 1.6
15	水			ご飯 鯖の竜田揚げ のっぺい汁 ヨーグルト	牛乳 鯖 豆腐 油揚げ ヨーグルト	人参 大根 ごぼう 小松菜 こんにゃく	米 サラダ油 里芋 砂糖	638 Kcal	25.1 357 19.0 1.6
16	木			茄子のミートスパゲティ イタリアンサラダ チョコレートワッフル	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 卵	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム 茄子 コーン 赤ビーマン キャベツ きゅうり	スパゲティ サラダ油 チョコレート 小麦粉	629 Kcal	23.5 290 23.2 2.0
17	金			ひじきご飯 鱈の西京焼き 枝豆の戻汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 鱈 豚肉 豆腐 味噌	人参 いんげん 枝豆 大根 長ねぎ	米 サラダ油 ごま 砂糖 じゃが芋	629 Kcal	28.9 296 19.7 2.5
20	月			マーボーなす丼 水ぎょうざ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 なた 杏仁豆腐	なす 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 筍 たら 椎茸 もやし 小松菜 みかん バイン 黄桃	米 サラダ油 砂糖 餃子の皮	718 Kcal	23.5 291 19.1 2.3
21	火			鰻のひつまぶし 冬瓜のくず煮 南瓜の味噌汁 ライチゼリー	牛乳 鰻 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	冬瓜 人参 こんにゃく 枝豆 えのき かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ ライチ	米 砂糖 	649 Kcal	22.9 362 19.1 2.1
22	水			ご飯 小袋ふりかけ 鱈の南蛮漬け 豚汁	牛乳 鱈 豚肉 豆腐 味噌	玉ねぎ 長ねぎ 人参 大根 こんにゃく ごぼう	米 サラダ油 砂糖 じゃが芋	627 Kcal	25.4 303 18.5 2.1
27	月			ドライカレー アーモンドサラダ とろけるカスタードプリン	牛乳 豚肉 大豆 チーズ プリン(卵)	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム 干しぶどう キャベツ きゅうり コーン	米 サラダ油 アーモンド 砂糖	693 Kcal	26.3 321 22.1 2.0
28	火			コッペパン ジャム&マーガリン 揚げじゃが芋のトマト煮 卵とワンタンのスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 卵	人参 玉ねぎ ビーマン しめ じ トマト 長ねぎ 椎茸 ほうれん草 もやし プルベ	パン マーガリン じゃが芋 サラダ油 ワンタン	648 Kcal	23.9 282 22.5 3.0
29	水			鰻の蒲焼き丼 けんちん汁 冷凍バイン	牛乳 鰻 鶏肉 油揚げ 豆腐	大根 人参 ごぼう 生姜 小松菜 こんにゃく バイン	米 サラダ油 砂糖	629 Kcal	24.7 324 19.9 1.9
30	木			チキンピラフ チーズオムレツ 夏野菜とベーコンのスープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく 赤ビーマン コーン キャベツ もやし ズッキーニ 小松菜	米 サラダ油 砂糖	636 Kcal	22.5 402 20.2 2.6
31	金			冷やしきつねうどん 厚揚げと大根の旨煮 ワッフル	牛乳 油揚げ 鶏肉 厚揚げ うずらの卵	きゅうり 人参 大根 こんにゃく 生姜 いんげん	うどん ごま 砂糖 ワッフル	624 Kcal	26.8 395 28.9 1.8

*食材購入の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。



…この日は『はしの日』です。必ず『はし』を持ってきましょう。



学校給食摂取基準と今日の充足率

エネルギー(Kcal)	650	100%
蛋白質(g)	27.6	98%
脂質(g)	21.6	94%
カルシウム(mg)	350	90%
塩分相当量(g)	2.0	115%

熱中症予防、こまめに水分補給をしよう！