



令和2年7月分 よていこんだてひょう



流山市立小山小学校

日	曜日	はし	主食	主菜・副菜・他	牛乳	主 な 材 料			栄 養 量				
						主にカヤ熱のものになる	主に血や肉、ほねや歯になる	主に体の臓子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g	
1	水		ハヤシライス	アスパラサラダ		こめ あぶら じゃがいも さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト クリンピース アスパラガス キャベツ きゅうり	608	20.7	283	2.4	
2	木		カラフルやさいの ミートスパゲティ	キャベツスープ シークワーサータルト		スパゲティ あぶら さとう こめ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん なす スウキー パフリカ トマト キャベツ エリンギ	598	24.5	339	2.0	
3	金		こんさいのきんぴらごはん	じゃがいもとわかめのみそしる いちごクレープ		こめ あぶら さとう こま じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ とうにゅう	ごぼう にんじん れんこん えだまめ たまねぎ ねぎ いちご	603	20.1	321	1.7	
6	月		たかなチャーハン	はるまき トックスープ		こめ あぶら さとう トック はるまき さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうにく	たかな にんじん ねぎ たけのこ もやし ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ しょうが	666	20.8	291	2.6	
7	火		ごもくすし	ゴーヤのあげに そうめんじる たなばたゼリー		こめ さとう こま でんぷん そうめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす にほし なた	ほししいたけ かんぴょう にんじん たけのこ にがうり ねぎ オクラ	652	23.9	427	2.2	
8	水		ちゃんぽんうどん	かくあげとやさいのいために フルーツしらたま		うどん あぶら こま さとう じゃがいも しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なた とりにく あつあげ ひじき	たまねぎ ほうき にんじん きくらげ なた こまつな ごぼう こんにゃく もも パイン みかん りんご	590	21.8	344	2.4	
9	木		マーボーなすどん	もすくのスープ こくとうビーンズ		こめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ とりにく とうふ もすく	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ なす にんじん ほししいたけ えのき	645	27.9	365	2.1	
10	金		ごはん	ねぎすきじゃが みそつみれじる		こめ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ つみれだんご みそ	たまねぎ にんじん しらたき わけぎ こぼう だいこん ねぎ こまつな	613	26.7	348	2.2	
13	月		ツナのピラフ	ほきフライ レタスのスープ		こめ あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく まくろ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン ビーマン レタス しめじ ほうれんそう	627	23.5	259	2.1	
14	火		ホットチリドッグ	ぶたにくとじゃがいものポトフ こさかな		パン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ぶたにく いわし	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな	677	33.8	393	2.4	
15	水		やきとりごはん	ゆかりあえ えだまめのごじる		こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん もやし きゅうり だいこん こんにゃく こまつな ねぎ えだまめ	585	24.9	341	2.4	
16	木		たけのごはん	いなだのわふうソースかけ なめこのみそしる		こめ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく いなだ あぶらあげ とうふ みそ	たけのこ にんじん ねぎ だいこん なめこ こまつな	642	26.8	336	2.4	
17	金		にくみそどん	きゅうりのサラダ れいとうみかん		こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ	しょうが にんじん たまねぎ もやし ビーマン キャベツ コーン きゅうり みかん	597	21.9	297	1.8	
20	月		こまつなとぶたにくのまぜごはん	あじのしおこうじやき わかたけじる		こめ あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ とりにく とうふ わかめ	にんじん こまつな たけのこ ねぎ えのき	589	29.2	337	1.7	
21	火		ソースやきそば	トマトとワンタンのスープ とうにゅうあんにんどうふ		ちゅうかめん ワンタンのかわ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あねのり とりにゅう たまご とうにゅう	にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ もやし トマト こまつな りんご みかん もも パイン	604	23.6	294	2.5	
22	水		ごはん	だいこんとだいすのこっくりに キムチいりみそしる		こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす うすらたまご ぶたにく みそ	だいこん にんじん ほししいたけ キャベツ さやいんげん ねぎ にら ほうさいキムチ	584	27.3	329	2.6	
27	月		ブルコギどん	わかめスープ ヨーグルト		こめ あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく なた とりにく とうふ わかめ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん ほうさいキムチ にら コーン ねぎ	613	25.8	406	2.5	
28	火		コッペパン いちごジャム	あげどりのケチャップに たまごいりオニオンパジャルスープ		パン ジャム でんぷん あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ エリンギ	614	24.0	296	2.5	
29	水		ごはん	ぶたにくとやさいのほそぎりいために いももちじる れいとうみかん		こめ あぶら さとう でんぷん いももち	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ もやし ビーマン えのき だいこん こまつな みかん	612	24.0	319	2.1	
30	木		いためわかめごはん	さばのおろしソースかけ とうにゅうみそしる		こめ さとう こま あぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ さば ぶたにく みそ とうにゅう	にんにく ねぎ だいこん しょうが たまねぎ にんじん ごぼう こまつな	646	26.3	332	2.4	
31	金		なつやさいかレーライス	えだまめ さくらゼリー		こめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン なす えだまめ	652	22.9	270	1.6	
									平均値	619	24.7	329	2.2

* 材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

【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通りです。

仕入の状況によって変更になることもあります。

豚肉・・・茨城県 鶏肉・・・岩手県、宮崎県 ベーコン・・・デンマーク
 にんじん・・・千葉県、茨城県 だいこん・・・青森県、北海道 きゅうり・・・岩手県
 ねぎ・・・千葉県、青森県 キャベツ・・・群馬県、千葉県 じゃがいも・・・千葉県、茨城県
 もやし・・・栃木県 ごぼう・・・栃木県 なす・・・千葉県、群馬県 にとり・・・茨城県
 チンゲンサイ・・・茨城県 えだまめ・・・千葉県 ビーマン・・・茨城県
 しょうが・・・高知県 にんにく・・・青森県 にがうり・・・群馬県、沖縄県
 しめじ・・・長野県 えのき・・・長野県 たまねぎ・・・流山市 こまつな・・・流山市

集金

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します。

