



2020年度

7月 きゅうしょくこんだてひょう

流山市立流山小学校

は し の 日	日	よう 日	こ ん だ て 名		おもなざいりょうとそのはたらき			栄養価 (中学年)	
			ごはん・パン・めん	おかず・デザート	ちやにくに なるもの (あか)	ねつやちからに なるもの (きいろ)	からだのちょうしを ととのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
								脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	1	水	えだまめしそごはん	いなだのたつたあげ ねぎソースがけ さわにわん	牛乳 いなだ ぶた肉	こめ ごま あぶら でんぶん	えだまめ ねぎ にんじん だいこん ごぼう たけのこ こまつな	599	24.8
	2	木	キムチやきうどん	ちゅうかコーンスープ シークワサータルト	牛乳 ぶた肉 かつおぶし ベーコン とうふ たまご	うどん あぶら でんぶん タルト	にんじん キャベツ たまねぎ もやし はくさい ほししいたけ とうもろこし ねぎ にら	584	23.0
	3	金	ごこくごはん	あじフライ かぼちゃとり肉のもの かぶのみそしる	牛乳 あじ とり肉 あつあげ みそ	こめ ごこく こむぎこ さとう でんぶん あぶら	かぼちゃ かぶ こまつな にんじん ねぎ えのき	637	25.4
	6	月	もろこしごはん	肉だんごとはるさめのスープ ゴーヤとじゃことだいずのあげに	牛乳 だいず ぶた肉 ちりめんじゃこ あつあげ	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ こま	とうもろこし ゴーヤ にんじん もやし にら ねぎ ほししいたけ	609	24.4
	7	火	たなばた とりそぼろどん	たなばたじる たなばたゼリー	牛乳 とり肉 だいず たまご かまぼこ	こめ むぎ あぶら さとう こま はるさめ ゼリー	しょうが にんじん ほししいたけ えだまめ オクラ ねぎ こまつな	615	24.6
	8	水	キャロットライスの クリームソースがけ	ちちゅうかいのスープ さくらんぼゼリー	牛乳 とり肉 チーズ クリーム ベーコン えび あさり	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ じゃがいも ゼリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう にんにく	650	22.9
	9	木	チーズロール	ソーセージのアップルソースがけ パスタいりミネストローネ	牛乳 ソーセージ チーズ ベーコン いんげんまめ	パン さとう じゃがいも マカロニ あぶら	りんご にんじん たまねぎ キャベツ トマト しめじ	632	23.7
	10	金	マーボーなすどん	ワンタンスープ みずようかん	牛乳 ぶた肉 だいず なると	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ワンタン ようかん	なす にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし たけのこ ねぎ チンゲンサイ	674	23.2
	13	月	むぎごはん	さばのやくみソースがけ まめけんちんじる れいとうパイン	牛乳 さば あぶらあげ とうふ だいず こんぶ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	ねぎ にんにく しょうが にんじん ごぼう だいこん こまつな パイナップル	702	27.9
	14	火	ベーコンとツナの トマトスパゲティ	しおぶたとじゃがいものスープ やきドーナッツ	牛乳 ベーコン まぐろ ぶた肉	スパゲティ あぶら じゃがいも ドーナッツ	たまねぎ パセリ しめじ にんにく トマト かぶ ほうれんそう	627	24.1
	15	水	シャキシャキそぼろごはん	肉だんごととうがんのスープ ひややつこ (しょうゆ)	牛乳 とり肉 だいず ぶた肉 うすらたまご とうふ	こめ むぎ あぶら さとう こま	にんじん きりほしだいこん えだまめ とうがん チンゲンサイ ねぎ ほししいたけ しょうが	603	26.0
	16	木	トルコ料理 こくとうパン	チキンカツ キャベツのソテー メルジオメッキ・チョルバス(レンズまめのスープ)	牛乳 とり肉 ベーコン レンズまめ	パン こむぎこ あぶら じゃがいも パター	キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん セロリー パセリ	628	27.4
	17	金	ちゅうかどん	はるまき サンラータンスープ	牛乳 えび ぶた肉 うすらたまご はるまき とり肉 とうふ たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ 青ねぎ たけのこ ほししいたけ	622	23.8
	20	月	肉みそやきそば	すいぎょうざ フルーツのゼリーあえ	牛乳 ぶた肉 だいず みそ	めん あぶら さとう こま こむぎこ ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にら にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン もやし ねぎ しめじ みかん パイナップル もも りんご	629	23.1
	21	火	土用のうしの日 さんまのかばやきどん	とうがんのみそしる れいとうりんご	牛乳 さんま とり肉 とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	しょうが とうがん にんじん ほうれんそう ねぎ りんご	666	25.8
	22	水	スパイシータコスどん	キャベツとウィンナーのスープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とりレバー ひよこまめ チーズ ウィンナー ヨーグルト	こめ むぎ あぶら ワンタン じゃがいも	にんにく しょうが ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ パセリ しめじ	652	23.5
	27	月	うめちりめんチャーハン	かんこくふうみそしる チーズドック	牛乳 ちりめんじゃこ ぶた肉 だいず みそ くきわかめ チーズ	こめ むぎ あぶら こま こむぎこ さとう	青ねぎ もやし にんじん ねぎ ほうれんそう にんにく	625	24.5
	28	火	ソースやきそば	ちゅうかコーンスープ フルーツしらたま	牛乳 ぶた肉 青のり ハム とうふ たまご	めん あぶら さとう でんぶん しらたまもち	にんじん キャベツ もやし とうもろこし ねぎ にら もも みかん パイナップル りんご	635	22.9
	29	水	インドネシア料理 ナシゴレン	スープフォー ほうれんそうオムレツ	牛乳 えび とり肉 だいず うすらたまご わかめ たまご	こめ むぎ あぶら フォー こま	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし ピーマン ねぎ チンゲンサイ ほうれんそう	610	25.2
	30	木	だいずいりわかめごはん	やきししゃも かくあげのにももの	牛乳 だいず わかめ ししゃも とり肉 あつあげ うすらたまご	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん	582	25.8
	31	金	インド料理 ナン	ドライカレー やさいいため フローズンヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とり肉 だいず ベーコン ヨーグルト	あぶら ナン	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが レーズン とうもろこし キャベツ ブロッコリー	615	31.8

* 停電や、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。
* 牛乳は、毎日つく予定です。

あついけど、
3食しっかり食べよう！

今年は、夏期の給食が多くなります。コロナウィルス感染症や食中毒などの予防のため、以下のようなことに配慮しています。
●タンパク質を使用した和え物、サラダを避ける ●調理に時間のかかる献立を避ける ●手づかみで食べる料理を控える



平 均 値	628	24.9
基 準 値	650	27.6
	21.6	2.0