



# 7がつのこんだてひょう



令和2年

流山市立新川小学校

日にち	おはしの日	こんだてめい		きいろの食品	あかいろの食品	みどりいろの食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	はたらくちから になる	じょうぶなからだ のもとになる	からだのちょうしを ととのえる		しつ(%)
1 (水)		はちみつパン	ポークビーンズ ABCスープ	はちみつパン マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン	たまねぎ にんじん トマト こまつな キャベツ しめじ	643	26.9 20.4 2.0
2 (木)		わかめごはん	にくじゃが なめことうふのみそしる	こめ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん なめこ こまつな	614	25.5 17.1 2.3
3 (金)		ナポリタン	しろはなまめのポタージュ とうにゅうやきドーナッツ	スパゲティ さとう こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにつ チーズ ウィンナー	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト こまつな	619	26.5 21.4 2.0
6 (月)		キムチチャーハン	あげぎょうざ たんたんとうにゅうはるさめスープ	こめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう とうふ	にんじん ねぎ キムチ にんにく チンゲンサイ	693	25.8 26.8 2.1
7 (火)		ごもくちらしずし	たなばたじる フルーツパンチ	こめ さとう そうめん ゼリー	ぎゅうにゅう とりにつ たまご	にんじん れんこん しいたけ えだまめ ねぎ こまつな	640	25.4 12.2 1.8
8 (水)		ごはん	あげどりとじゃがいものにも かきたまじる	こめ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにつ たまご とうふ なた	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのき ねぎ	653	26.7 21.4 1.6
9 (木)		かくぎりチーズパン	インディアンポテト ラタトゥイユ ヨーグルト	チーズパン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん なす ズッキーニ トマト	666	23.4 25.9 2.2
10 (金)		いわしのかばやきどん	ごまあえ えのきとわかめのみそしる	こめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう いわし みそ あぶらあげ わかめ	しょうが もやし こまつな にんじん えのき ねぎ	645	27.1 23.6 1.9
13 (月)		ソースやきそば	トマトとたまごのワンタンスープ あげたこやき はちみつレモンゼリー	ちゅうかめん さとう こむぎこ ゼリー あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつ たまご	にんじん キャベツ トマト もやし ねぎ しょうが	623	24.7 20.8 2.0
14 (火)		ねぎしおぶたどん	きりぼしだいこんのにも とうふとわかめのみそしる	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ	にんにく にんじん ねぎ もやし きりぼしだいこん	643	27.5 22.6 2.3
15 (水)		ハヤシライス	アーモンドサラダ みかんゼリー	こめ さとう ゼリー あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ トマト	698	23.6 23.3 1.3
16 (木)		ごはん	あじのやくみソースがけ やさしいため とうにゅうみそしる	こめ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそ とうにゅう	ねぎ にんにく しょうが にんじん にら もやし	682	31.4 23.6 2.0
17 (金)		とりにつのガパオライス	ゴーヤのあげに ちゅうかわかめスープ	こめ さとう あぶら ごま カシューナッツ	ぎゅうにゅう とりにつ だいち わかめ にぼし	たまねぎ にんにく あかピーマン ゴーヤ にんじん	685	28.3 25.5 2.2
20 (月)		ドライカレーライス	ひじきのマリネ りんごゼリー	こめ さとう ゼリー あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち ひじき チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ	676	22.7 21.1 2.0
21 (火)		ごまつゆつけうどん	やさいかきあげ ずんだもち	うどん さとう しらたまもち あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにつ あぶらあげ	にんじん しいたけ こまつな ねぎ えだまめ	638	24.7 25.5 1.7
22 (水)		ごはん	あげざかなとナッツのいためもの とりにつとキャベツのピタンスープ マスカットゼリー	こめ ゼリー かたくりこ あぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう たら とりにつ	たまねぎ にんじん しょうが ピーマン キャベツ もやし	678	28.0 20.0 1.8
27 (月)		スパイシータコライス	もずくスープ れいとうパイン	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつ だいち チーズ	にんじん たまねぎ レタス ねぎ パイン えのき もずく	611	26.9 18.8 1.5
28 (火)		ホットドッグ	キャベツソテー カレースープ ヨーグルト	コッパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにつ ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ こまつな	656	27.7 24.6 2.6
29 (水)		ちゅうかどん	しせんふうとうふのスープ やわらかあんにとんどうふ	こめ さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく とうふ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	692	24.6 18.5 1.5
30 (木)		あなごごはん	とりのさつぱりに すましじる みずまんじゅう	こめ さとう みずまんじゅう	ぎゅうにゅう あなご とりにつ うずらのたまご	だいこん にんじん ねぎ こまつな	664	30.1 19.3 1.6
31 (金)		なつやさいカレーライス	コーンサラダ デザート	こめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	ズッキーニ トマト かぼちゃ にんじん たまねぎ コーン	693	22.0 21.4 2.2

☆給食に使われる食材の主な産地について(予定)☆

こめ・こまつな・あおねぎ(千葉県流山市) にんじん(徳島) とりにつ・ぶたにく・たまねぎ(北海道)  
ぎゅうにゅう・たまご・かぶ・だいこん・ねぎ(千葉) じゃがいも(鹿児島) さといも(埼玉)  
もやし(栃木) さやいんげん(沖縄) ほうれんそう・ピーマン・れんこん・にら・はくさい(茨城)  
しめじ・えのき・エリンギ(長野) ごぼう・にんにく(青森) キャベツ(神奈川) しょうが(高知)

《おはしの日》

2日(木) 7日(火) 8日(水)  
10日(金) 13日(月) 14日(火)  
16日(木) 21日(火) 22日(水) 30日(木)  
わすれないようにしましょう!

※ 材料の都合により献立の一部を変更する事もありますので御了承下さい。

<<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します。>>