



# こんだてひよ 献立表



流山市立八木南小学校

は し の 日	日	よ う 日	牛 乳	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 <small>おいしい コンコン♪</small>	ちやにくに なるもの (あか)	ねつやちからに なるもの (ぎいろ)	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	水		えだまめごはん	こもちししゃも こぎつねあえ にくじゃがみそしる <small>お話し給食</small>	こもちししゃも ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ キャベツ もやし みずな しらたき	581	26.3	16.5	2.3	
2	木	木		ごはん	こんさいくろずいため ビーフンスープ ひとくちゼリー(ピ-チ)	ぶたにく とりにく わかめ ナルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ビーフン かたくりこ あぶら	にんじん ビーマン チンゲンサイ れんこん たけのこ ながねぎ えのき にんにく しょうが	601	20.1	14.6	2.0	
3	金	金		コッペパン	コーンフライ ジャーマンポテト ミネストローネ	ベーコン ウィンナー チーズ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう マカロニ あぶら バター	にんじん トマト ほうれんそう たまねぎ にんにく しめじ	700	23.2	26.7	2.9	
6	月	月		ナン	ドライカレー やさいスープ ヨーグルト	ぶたにく だいす さとう ヨーグルト ぎゅうにゅう	ナン じゃがいも さとう バター あぶら	にんじん ビーマン ほうれんそう とうもろこし たまねぎ キャベツ りんご にんにく しょうが えのき	628	29.4	22.1	2.4	
7	火	火		こぎつねずし <small>お話し給食</small>	あじのさいきょうやき たなばたじる なつみかんゼリー	たまご あじ のり あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ さとう こま	にんじん いんげん オクラ ながねぎ えのき	669	31.2	20.7	2.8	
8	水	水		あげなすとズッキーニの トマトスパゲティー	ジュリアンスープ コンフェ	ベーコン ウィナー チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティー オリーブオイル	にんじん トマト たまねぎ なす スズッキーニ キャベツ とうもろこし にんにく	592	21.0	22.9	2.6	
9	木	木		いわしのかばやきどん	とうがんのそぼろに いためキャベツのおみそしる	いわし とりにく みそ ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	にんじん こまつな ながねぎ とうがん キャベツ しょうが えのき こんにゃく	695	31.2	24.6	2.7	
10	金	金		ねぎにんにくチャーハン	レタスとトマトのたまごスープ フルーツとやわらかあんにんどうふあえ	たまご ぶたにく わかめ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう こま あぶら	トマト にんじん レタス にんにく しょうが りんご みかん おうとう パイン	576	17.8	17.0	1.8	
13	月	月		もろこしごはん	さばのやくみソース さわにわん	さば ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	こまつな にんじん ながねぎ とうもろこし たけのこ ごぼう にんにく しょうが しらたき	654	25.3	20.1	2.1	
14	火	火		やきそば	サンラータンふうスープ フルーツしらたま	たまご ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	やきそば かたくりこ しらたま さとう あぶら	にんじん たけのこ ながねぎ しょうが ほししいたけ おうとう パイン	604	21.7	17.8	2.9	
15	水	水		キャロットパン	タラフライ ベジタブルソテー ポテトスープ	とりにく ベーコン タラ だいす ぎゅうにゅう	パン じゃがいも バター あぶら	にんじん ほうれんそう とうもろこし たまねぎ えのき	621	26.4	22.5	2.9	
16	木	木		きりぼしだいこんの ビビンバ	かぶとうずらたまごのちゅうかスープ レモンゼリー	うずらたまご ぶたにく ベーコン ナルト ぎゅうにゅう	こめ さとう こま こまあぶら	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ もやし かぶ ながねぎ えのき にんにく しょうが きりぼしだいこん	616	20.7	17.3	1.9	
17	金	金		チキンライス	わかさぎのフリッター(2尾) レンズまめスープ ひとくちゼリー(グドク)	わかさぎ ウィナー とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	にんじん ほうれんそう たまねぎ グリンピース キャベツ	602	21.8	20.2	2.2	
20	月	月		はるさめのオイスター ソースいためのっけどん	にくだんごのスープ れいとうくだもの	ぶたにく とうふ つくね ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう はるさめ こま こまあぶら	にんじん ビーマン たけのこ チンゲンサイ もやし えのき ながねぎ にんにく しょうが みかん	614	21.5	17.1	2.5	
21	火	火		ごはん こぶくろふりかけ	カレーにくじゃが とうがんのおみそしる	ぶたにく とりにく わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな たまねぎ とうがん ながねぎ いんげん しらたき	600	24.2	15.6	2.2	
22	水	水		トマトハヤシライス	ホワイトポンチ	ぶたにく クリーム ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも	にんじん パセリ トマト たまねぎ しめじ おうとう パイン にんにく しょうが	712	19.7	19.1	2.3	
27	月	月		ぶたにくどん	じゃがいものおみそしる ひややっこ <small>お話し給食</small>	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	にんじん こまつな いんげん ながねぎ たまねぎ しょうが えのき しらたき	633	29.8	18.3	2.6	
28	火	火		キムチやきうどん	とうがんとうずらたまごのちゅうかスープ レモンカスターダルト	うずらたまご ぶたにく わかめ つくね けずりぶし ぎゅうにゅう	うどん あぶら	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ ながねぎ とうがん はくさい ほししいたけ えのき	571	22.9	25.5	2.9	
29	水	水		ぶどうパン	チリコンカン れいとうくだもの チキンヌードルスープ	ぶたにく だいす ベーコン ぎゅうにゅう	パン じゃがいも スパゲティー さとう あぶら	トマト にんじん キャベツ とうもろこし セロリ たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム みかん	712	27.1	21.5	2.5	
30	木	木		マーボーどん	スープフォー りんごゼリー	ぶたにく とりにく ナルト とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ フォー かたくりこ こまあぶら	にんじん チンゲンサイ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく ほししいたけ えのき	680	25.6	18.5	2.3	
31	金	金		なつやさいのカレー シューアイス	えだまめ シューアイス	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも	にんじん かぼちゃ トマト スズッキーニ なす たまねぎ えだまめ	693	24.4	22.7	2.4	
									平均値	635	24.3	20.0	2.4

## お知らせ

◎新型コロナウイルス感染拡大防止のため、献立や、調理方法(水さらしをしない等)が、大きく変わります。また、やむを得ず献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

◎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。**

8月の給食は8/24(月)