
























流山市立東小学校

日 ち 月	お は し の 日	お は し の 日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱくし (g)	
			ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		しつ(g)	しょくせん そうとうりょう (g)
2 (月)	／		ごはん	ぶたにくのジンギスカン とさんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまねぎ キャベツ こまつな ねぎ トマト りんご コーン しょうが にんにく もやし にんじん	こめ むぎ あぶら パター さとう じゃがいも	604	26.6 19.0 2.3	
3 (火)			セサミあげパン	えびととうふのちゅうかに はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ えび とりにく	しょうが たけのこ ねぎ にんじん チンゲンサイ もやし にんにく きゅうり キャベツ	パン あぶら ごま でんぶん さとう はるさめ	618	25.7 27.9 2.1	
4 (水)	／		ごはん	いかのかりんあげ こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう いか とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな ごぼう	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぶん	600	26.2 20.4 2.1	
5 (木)	／		カレーうどん	だいすとぶたにくのあまからに フルーツしらたま(みりんシロップ)	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいす	しょうが ねぎ こまつな にんじん たまねぎ ごぼう グリーンピース みかん パイン もも ようなし	うどん パター こむぎこ さとう あぶら しらたま	627	25.8 20.8 2.0	
6 (金)			あおねぎ チャーハン	トックスープ だいすとじゃこのあまからに	ぎゅうにゅう いわし だいす ぶたにく とりにく	はくさい にんじん ねぎ しょうが しめじ にら わけねぎ にんにく	こめ むぎ でんぶん さとう ごま あぶら トック	606	25.4 18.5 2.2	
9 (月)			ごはん	マーボーとうふ フルーツマンゴープリン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	ねぎ しょうが たけのこ にんじん にんにく マンゴー ラフランス みかん パイン	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	637	22.1 18.0 1.3	
10 (火)			アーモンド トースト	かぶのこめシチュー	ぎゅうにゅう チーズ パーコン なまクリーム とりにく とうにゅう	かぶ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン じゃがいも こめこ アーモンド さとう パター しろはなまめ	608	22.3 26.8 2.2	
11 (水)			とりごぼうピラフ	しろいんげんまめとぶたにくのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ しめじ わけねぎ にんにく ごぼう キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター いんげんまめ	603	23.8 20.2 2.0	
12 (木)	／		やきうどん	とりにくとさつまいものいためもの にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく けりすけ だいす とうふ わかめ たまご	ピーマン しょうが にら にんじん キャベツ たまねぎ コーン	うどん さとう でんぶん あぶら さつまいも	607	27.8 25.6 2.7	
13 (金)	／		ちばの にんじんめし	いわしのなんばんづけ なすのみりんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわし みそ	にんじん ピーマン ねぎ パプリカ なす たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう	633	25.6 22.1 2.1	
16 (月)	／		キムタクごはん	なすのそぼろに みそふうみのつみれじる	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さば ぶたにく みそ いわし	だいこん キャベツ こまつな しょうが たまねぎ とうがん にんじん ねぎ なす ねぎ たくあん キムチ	こめ むぎ あぶら ごま でんぶん さとう	628	28.2 22.1 2.4	
17 (火)			コッペパン	なすのミートソースグラタン レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン チーズ	トマト たまねぎ にんにく キャベツ こまつな えだまめ にんじん なす コーン	パン あぶら じゃがいも マカロニ パター こむぎこ レンズまめ	662	27.2 24.6 2.8	
18 (水)	／		ごはん	とうふハンバーグおろしソース すいとん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう しめじ だいこん ねぎ しめじ はくさい こまつな	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん こむぎこ	622	25.9 20.0 2.2	
19 (木)			ツナのトマト スパゲッティ	キャベツのスープ てづくりブルーベリーマフィン	ぎゅうにゅう ツナ ウィナー パーコン ヨーグルト なまクリーム	エリンギ トマト パセリ たまねぎ にんにく ブルーベリー キャベツ こまつな	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	634	20.8 22.9 2.0	
20 (金)			ハヤシライス	ひじきとえだまめのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき なまクリーム	にんじん しょうが にんにく キャベツ トマト えだまめ たまねぎ しめじ もやし	こめ むぎ あぶら バター さとう こむぎこ じゃがいも	669	22.8 26.5 2.4	
23 (月)			ごはん	ホイコーロー ちゅうかコーンスープ アーモンドこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たまご いわし	にんじん こまつな えのきだけ にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン しょうが コーン ねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら アーモンド さとう ごま	637	27.5 21.5 2.4	
24 (火)			セルフチリドック	チーズスープ	ぎゅうにゅう パーコン だいす チーズ たまご ウィナー ぶたにく	たまねぎ トマト にんじん パセリ にんにく	パン じゃがいも あぶら	627	29.5 27.8 2.6	
25 (水)	／		ごはん	あじのマヨネーズやき とんじる	ぎゅうにゅう とうふ あじ みそ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	606	29.4 20.8 1.7	
26 (木)	／		ジャージャー めん	にくだんごのちゅうかに フルーツアロエ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	きゅうり しょうが コーン にんにく ねぎ もやし アロエ たけのこ にんじん たまねぎ なつみかん パイン もも	ちゅうかめん でんぶん さとう あぶら さとう	612	24.1 23.4 2.5	
27 (金)	／		コーンのバター しょうゆごはん	カレーにくじゃが こじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ だいす	だいこん コーン にんじんこんにゃく ねぎ こまつな たまねぎ ごぼう	こめ むぎ さとう パター じゃがいも あぶら	630	27.0 19.4 2.5	
30 (月)			バターライス	えびクリームソース ぶたにくのドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう なまクリーム えび とりにく チーズ	にんにく さやいんげん たまねぎ にんじん しょうが パセリ コーン もやし	こめ むぎ ごま パター さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	613	26.2 22.0 2.0	
★食材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。 ★おはしの日には、おはしを忘れずに持ってきてください。 ★おはしを忘れた児童には、わりばしを貸します。 使い終わったわりばしは、持ち帰りを願っています。 ★給食当番の人は、白衣の洗濯をお願いします。									25.7	
								今月の 平均栄養価	623	22.4
								学校給食摂取 基準 (8～9歳)	650	27.6
										216
									2.00	