






























流山市立東小学校

曜日		食器	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
日	食卓		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			
3 (水)			ごはん	なつやすみのスパイススキーマカレー ソーダフロートふうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ トマト ほしぶどう にんにく しょうが なす スッキーニ	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター こむぎこ レンズまめ さとう ゼリー	640	22.5 20.0 1.9	
4 (木)			やさしい ひやしちゅうか	トントんれんこん レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ヨーグルト	ゴーヤ にんじん もやし しょうが えだまめ レモン きゅうり れんこん コーン	ちゅうかめん こめ こま でんぶん あぶら さとう こめこ	630	24.6 23.5 2.8	
5 (金)			わかめごはん	かつおフライ なつやすみのとんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ とうふ かつお	たまねぎ にんじん とうがん しょうが こんにゃく スッキーニ	こめ むぎ パンこ あぶら こま じゃがいも	629	30.5 20.6 2.6	
8 (月)			こんさいの タコスどん	かぶのかきたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご だいず みそ とりにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ かぶ れんこん トマト ごぼう	こめ こむぎこ むぎ バター あぶら	639	26.6 22.2 2.7	
9 (火)			ひじきごはん	とりにくとなすのあげに さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき みそ とりにく	にんじん だいこん こんにゃく わけねぎ なす たまねぎ パプリカ だけのこ	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも でんぶん はちみつ	674	27.5 24.8 2.6	
10 (水)			コッペパン てつくり わなしシヤム	ポークビーンズ あげごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ トマト ごぼう にんじん マッシュルーム キャベツ レモン もやし わなし	パン あぶら さとう バター じゃがいも	620	24.1 24.0 2.3	
11 (木)			さんまのひつまぶし	カレーにくじゃが かきたまじる	ぎゅうにゅう なると ぶたにく さんま とうふ たまご	にんじん こまつな しいたけ ねぎ こんにゃく しょうが たまねぎ	こめ むぎ バター さとう じゃがいも でんぶん あぶら	650	25.4 21.6 2.5	
12 (金)			にくみそやきそば	にくだんごとはるさめのスープ ホワイトボンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく みそ	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ しょうが にんにく こまつな ねぎ もも パイン みかん	ちゅうかめん パンこ あぶら さとう はるさめ こま ゼリー	608	24.4 23.4 2.7	
16 (火)			キャラメルあげパン	チーズスープ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく たまご だいず チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ えだまめ	パン じゃがいも あぶら さとう いんげんまめ ひよこめめ	621	27.1 26.4 2.2	
17 (水)			とりそぼろどん	ながれやまみりんのだいがくいも キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう みそ たまご あぶらあげ とりにく	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし グリーンピース こまつな	こめ むぎ さとう こま あぶら さつまいも	667	22.9 22.3 2.1	
18 (木)			たかなチャーハン	レモンすだ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ しめじ ビーマン たかな れんこん レモン マスカット	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう バター さつまいも ゼリー	671	22.0 22.8 2.0	
19 (金)			チキンライス	オムレツ なすのポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ にんじん なす キャベツ コーン トマト マッシュルーム	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター	606	24.6 19.5 2.4	
22 (月)			ごはん	ぶたにくとやさしいしょうがいため とうふとわかめのみそしる フルーツわなしゼリー	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ビーマン ねぎ しょうが にんにく たまねぎ だいこん もやし わなし みかん パイン もも りんご	こめ むぎ さとう あぶら ゼリー	668	24.8 18.1 2.4	
24 (水)			こぎつねごはん	さけのマスタードやき じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ あぶらあげ とりにく	わけねぎ にんじん しいたけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぶん さとう	613	28.9 22.6 1.9	
25 (木)			なすのミート スパゲッティ	レンズまめのスープ ヨーグルトふうクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ とうにゅう	たまねぎ こまつな トマト にんじん にんにく なす キャベツ セロリ	スパゲッティ あぶら レンズまめ さとう じゃがいも クレープ	627	25.5 27.7 2.4	
26 (金)			とりごもくおこわ	さばのガーリックやき どさんこじる	ぎゅうにゅう とりにく さば ぶたにく みそ	にんじん ねぎ ごぼう こまつな しょうが にんにく コーン れんこん しめじ	こめ もちこめ あぶら じゃがいも バター	621	29.2 20.7 2.3	
29 (月)			ごはん	なすのマーボーどうふ チャブチェ アーモンドこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いわし	にんじん ねぎ だけのこ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ なす チンゲンサイ	こめ むぎ はるさめ あぶらアーモンド さとう でんぶん	649	27.6 22.7 2.0	
30 (火)			こくとうパン	メキシカンシチュー かぼちゃとだいずのあげサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ なまクリーム	トマト いんげんまめ コーン かぼちゃ えだまめ たまねぎ にんじん にんにく	パン バター あぶら さとう こむぎこ じゃがいも でんぶん	687	25.1 27.6 1.9	
★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、持ち帰りをお願いします。 ★給食当番の人は、白衣の洗濯をお願いします。								今月の 平均栄養価	640	25.7 22.8 2.3
								学校給食摂取 基準 (8～9歳)	650	27.6 21.6 2.00