



流山市立東小学校

日 ち	お も の 日	お も 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 ものになる	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる		しつ(g)	しよくえん そうとうりょう (g)	
1 (水)			シンジャールライス	とりにくのわなしソース えびだんごスープ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ えび とりにく	にんじん ししいだけ レモン しょうが にんにく ねぎ はくさい わなし	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ	620	23.7 22.7 1.6		
2 (木)			わかめラーメン	わふうすぶた フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん しょうが ビーマン コーン にんにく ねぎ しめじ もやし たまねぎ たけのこ パイ モモ みかん りんご	ちゅうかめん さつまいも でんぶん さとう あぶら あんにんどうふ	625	23.0 24.2 2.5		
3 (金)			キムタクごはん	ちくわのいそべあげ さつまいものとしじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ みそ あおのり とうふ	にんじん だいこん たくあん ごぼう こんにゃく キムチ ねぎ わけねぎ	こめ むぎ こむぎこ あぶら こま さつまいも	659	26.0 22.5 2.4		
6 (月)			おやこどん	のっぺいじる みたらしだんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく たまご	にんじん たまねぎ わけねぎ だいこん ごぼう ししいだけ こんにゃく	こめ むぎ でんぶん さとう さといち みずあめ しらたま	686	26.4 17.7 2.1		
7 (火)			ココアあげパン	しろいんげんまめのトマトに	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム	パン あぶら ココア さとう いんげんまめ じゃがいも	601	24.9 20.8 2.1		
8 (水)			ごはん	ブルコギ マラータン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし はくさい にんにく しょうが ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう こま はるさめ	604	24.8 20.9 2.0		
9 (木)			ごまみそうどん	れんこんとさつまいものあまずい フルーツりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ	にんじん れんこん ビーマン たまねぎ しめじ キャベツ ねぎ こまつな みかん パイナップル ようなし りんご	うどん でんぶん ちみち あぶら さとう こま さつまいも ゼリー	637	21.3 23.5 2.5		
10 (金)			ごはん	こいわしフライ こじる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし とうふ	にんじん ねぎ こまつな ごぼう だいこん ブルーベリー	こめ むぎ あぶら パンこ ゼリー	642	28.9 20.6 1.9		
14 (火)			チキンカレー ピラフ	たらものコーンマヨやき ラビオリスープ	ぎゅうにゅう たら とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ こまつな キャベツ マッシュルーム コーン	こめ むぎ こむぎこ あぶら バター	626	28.8 20.1 2.2		
15 (水)			ビビンバ	にくだんごとわなしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	にんじん しめじ ぜんまい もやし ねぎ こまつな にんにく だいこん なす わなし	こめ むぎ こま あぶら さとう	602	24.4 23.4 2.5		
16 (木)			セルフチリドック	かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく ウィナー とうにゅう なまクリーム	にんじん にんにく トマト たまねぎ かぼちゃ パセリ	パン こむぎこ あぶら バター	660	28.1 29.7 2.6		
17 (金)			ごはん	さばのみりんだれ れんこんのきんぴら けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく さば とうふ	にんじん わけねぎ れんこん こんにゃく だいこん	こめ むぎ でんぶん さといち あぶら さとう こま	649	26.2 23.8 2.0		
20 (月)			みりんオイスター やきそば	あつあげとじゃがいものそばろに さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう はくさい いか あつあげ	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ ししいだけ もやし	ちゅうかめん あぶら さとう けんぶん じゃがいも タルト	608	24.6 24.6 2.5		
21 (火)			あおねぎ チャーハン	あげぎょうざ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	にんじん しょうが だいこん わけねぎ にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ ししいだけ	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら こま	616	20.9 24.5 2.2		
22 (水)			ツナコーン トースト	わふうポトフ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ぶたにく こんぶ	にんじん たまねぎ はくさい コーン かぶ れんこん	パン さとう じゃがいも	602	27.6 25.8 2.3		
23 (木)			ごはん	かつおのやくみだれ としじる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう かつお とうふ みそ ぶたにく	にんじん こまつな ごぼう しょうが だいこん ねぎ にんにく こんにゃく ぶどう	こめ むぎ ゼリー あぶら でんぶん さとう じゃがいも	639	29.5 19.0 1.9		
24 (金)			ごはん	わふうマーボー豆腐 はるさめサラダ アーモンドごさかな	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いわし	にんじん キャベツ ねぎ こまつな もやし はくさい きゅうり しょうが	こめ むぎ はるさめ でんぶん あぶら さとう こま アーモンド	633	27.6 21.1 2.0		
27 (月)			ターメリック ライス	とりにくとあきやさいのスープカレー いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく	しょうが たまねぎ にんじん トマト れんこん いちご	こめ むぎ あぶら バター さつまいも レンズまめ	639	21.4 18.7 1.3		
28 (火)			ごはん	ほっけのしおやき だいずとぶたにくのあまからに すいとん	ぎゅうにゅう ぶたにく ほっけ だいず とりにく	にんじん ごぼう しめじ ねぎ はくさい こまつな しんじょう しょうが グリーンピース	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう	609	29.9 17.3 2.2		
29 (水)			テーブルロール	さつまいものシチューグラタン はくさいのスープ	ぎゅうにゅう チーズ パーコン とりにく	たまねぎ にんじん パセリ しめじ はくさい こまつな わけねぎ	パン こむぎこ バター さつまいも	621	22.2 25.7 2.4		
30 (木)			ごはん	ぶたすきやき じゃがいもとわかめのみそじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ わかめ	にんじん ねぎ しらたき こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも	609	27.8 19.0 2.4		
31 (金)			きのこの ポロネーゼ	キャベツとパーコンのスープ てづくりかぼちゃマフィン	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく パーコン とうにゅう	にんじん こまつな パセリ セロリ たまねぎ トマト にんにく しめじ エリンギ キャベツ かぼちゃ	スパゲッティ アーモンド あぶら こむぎこ はちみつ さとう	642	24.0 23.9 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。 ★給食終わったわりばしは、持ち帰りをお願いいたします。 ★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	629	25.5 22.3 2.2	
								 ハロウィーン	学校給食摂取 基準 (8～9歳)	650	27.6 21.6 2.0