




# 11がつ こんだてひょう



令和5年度

流山市立江戸川台小学校

日にち	おほしの日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(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とになる		しつ(g)	
1	水	わふう にくみそどん	やさいのおかかあえ きのこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし	にんじん こまつな たまねぎ だいこん はくさい たけのこ キャベツ もやし きりぼしだいこん えのき しいたけ しめじ	こめ でんぶん さとう あぶら	658	29.7 20.4 2.5	
2	木	【千産千消デー】 流山産ねぎの なんばんうどん	やきふとつくねのもの 流山みりんのだいがくいも	ぎゅうにゅう とりむねにく とりつくね あぶらあげ うずらたまご かまぼこ	にんじん こまつな わけぎ ねぎ はくさい しいたけ しめじ こんにやく	うどん やきふ さつまいも さとう みずあめ みりん あぶら ごま	602	27.2 22.5 2.5	
6	月	【千産千消デー】 カラフルピラフ	チーバくんシチュー いりたまごサラダ ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう なまクリーム とりむねにく ハム だいず たまご	にんじん ピーマン パプリカ こまつな たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり コーン	こめ おぎ こむぎこ じゃがいも さつまいも ゼリー あぶら バター	708	23.9 23.9 1.6	
7	火	【千産千消デー】 流山みりんの あっぱれごはん	いわしフライ そくせきづけ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたひきにく いわし あぶらあげ とうふ みそ	にんじん わけぎ かぶのは たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん かぶ しいたけ えのき	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら	673	28.4 23.8 2.5	
8	水	ルーローハン	だいこんスープ トウファ	ぎゅうにゅう ぶたかたにく とりむねにく とうにゅう とうふ うずらたまご あずき ゼラチン	にんじん わけぎ チンゲンサイ たまねぎ だいこん もも	こめ さとう でんぶん あぶら	684	27.8 20.0 2.3	
9	木	【千産千消デー】 てづくりこめパン りんごジャム	流山産こまつなの ペペロンチーノ レンズまめのトマトスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりむねにく ベーコン レンズまめ ゼラチン	にんじん こまつな トマト たまねぎ キャベツ セロリー りんご レモン	スパゲティー こめこ じゃがいも さとう でんぶん あぶら	602	24.5 14.5 1.7	
10	金	ごはん てづくり エコふりかけ	ししゃものみじあげ いそのかおりあえ せんべいじる みかん	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき とりももにく かつおぶし	にんじん こまつな ねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう はくさい しいたけ こんにやく みかん	こめ こむぎこ こめこ さとう あぶら ごま	640	26.2 16.9 2.1	
13	月	【千産千消デー】 さつまいも ごはん	ねぎすきじゃが あおなのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたかたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん わけぎ こまつな タアサイ はくさい しらたき	こめ さつまいも じゃがいも さとう ごま	625	25.0 17.8 2.4	
14	火	ごまきなこ あげパン	やきビーフン にくだんごときのこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたかたにく とりつくね きなこ	にんじん ピーマン こまつな たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ しめじ えのき	コッペパン ビーフン さとう あぶら ごま	695	26.2 28.4 2.8	
15	水	【七五三】 くりいり せきはん	ぶたにくとさつまいもの かりんとうあげ かきたまじる りんご	ぎゅうにゅう ぶたかたにく かまぼこ なたと とうふ たまご あずき	にんじん わけぎ さやいんげん えのき りんご	こめ もちごめ さつまいも じゃがいも でんぶん くらぎとう あぶら ごま くり	689	25.7 19.4 2.2	
16	木	【千産千消デー】 ぶたにくと はくさいの うまにどん	わかめととうふのスープ しろみりんシロップの みつまめ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたかたにく とうふ うずらたまご なたと あかえんどうまめ	にんじん チンゲンサイ わけぎ たまねぎ はくさい もやし たけのこ しいたけ みかん パイン もも かんてん	こめ でんぶん さとう みりん あぶら	645	22.0 16.9 2.5	
17	金	りんごたっぷり フルーツカレー	たまごのオニオンパジル スープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたレバー ベーコン たまご だいず	にんじん ピーマン トマト たまねぎ キャベツ セロリー エリンギ りんご ブルーン	こめ じゃがいも ゼリー あぶら カレールー	583	21.2 21.8 2.1	
20	月	ベーコンとツナの トマトスパゲティー	チキンとたまごの おやこスープ てづくりアップルパイ	ぎゅうにゅう とりむねにく ベーコン ツナかん うずらたまご ひよこまめ ゼラチン	にんじん ほうれんそう こまつな トマト たまねぎ キャベツ セロリー しめじ コーン りんご レモン	スパゲティー パイシート さとう あぶら	605	25.0 25.2 1.7	
21	火	ごもくチャーハン	きりぼしだいこんのスープ とうにゅうとおこめのパバロア	ぎゅうにゅう ぶたかたにく とりむねにく たまご	にんじん わけぎ こまつな もやし たけのこ しいたけ えのき きりぼしだいこん	こめ おぎ はるさめ パバロア あぶら	611	24.0 21.1 2.1	
22	水	【千産千消デー】 いわしの かばやきどん	やさいののりあえ だいこんととうふのみそしる	ぎゅうにゅう のり わかめ いわし とうふ あぶらあげ みそ	にんじん わけぎ こまつな キャベツ だいこん もやし えのき	こめ でんぶん さとう あぶら	636	26.7 22.5 2.5	
24	金	【和食の日】 ごはん	さんまのごまみそに まめのすりながしじる おひたし みかん	ぎゅうにゅう とりむねにく かまぼこ かつおぶし さんま しろはなまめペースト みそ とうふ	にんじん こまつな かぶのは はねぎ はくさい かぶ もやし みかん	こめ でんぶん さとう あぶら ごま	669	29.8 20.4 2.5	
27	月	タンメン	とりにくとカシューナッツの いためもの あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたももにく とりむねにく なたと	にんじん タアサイ ピーマン パプリカ たまねぎ はくさい ねぎ もやし コーン みかん パイン もも	ちゅうかめん さつまいも あんにんどうふ でんぶん さとう あぶら カシューナッツ	620	23.7 24.7 2.1	
28	火	【千産千消デー】 千葉産にんじん めし	おでん やさいのきっかあえ	ぎゅうにゅう こんぶ とりひきにく さつまあげ がんもどき ちくわ つみれ あぶらあげ	にんじん こまつな キャベツ だいこん もやし えだまめ きくのはな	こめ じゃがいも さとう ごま	629	27.4 19.3 2.5	
29	水	【千産千消デー】 ごはん わかめのつくだに	さばのカレーふうみやき せいがかもちのおつゆ りんご	ぎゅうにゅう わかめ とりむねにく さば かつおぶし あぶらあげ	にんじん わけぎ こまつな ねぎ だいこん しいたけ りんご	こめ おぎ はるさめ パバロア あぶら ごま	645	27.9 19.4 1.9	
30	木	【千産千消デー】 キンパふう てまきごはん	キムチいりみそスープ さつまいものきなこがけ	ぎゅうにゅう のり ぶたかたにく とりむねにく とうふ たまご きなこ みそ	にんじん わけぎ こまつな はくさい もやし たくあん はくさいキムチ	こめ おぎ さつまいも さとう あぶら ごま	667	23.6 21.9 2.2	
 <p>【千産千消】今月は、地産地消月間です。千葉県では、地産地消を「千産千消」に置き換えて、地元のおいしい地場産物を食べてもらえるように、 ピーアールしています。給食でも、地場産物を多く使っています。 □流山市・・・米、もち米、小松菜、わけねぎ、しいたけ □千葉県・・・長ねぎ、かぶ、にんじん、大根、さつまいも</p>							今月の 平均栄養価	644	25.7 21.0 2.2
							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0