



5がっ こんだてひょう



令和4年度

流山市立江戸川台小学校

日 に ち	お は し の 日	ぎ ゆう に ゆう	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	おもにからだのちようしを 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)
2	月		【こどもの日】 お祝いてまきずし (こいのぼりかざり)	せいがくもちのおつゆ かしわもち	ぎゆうにゆう チーズ のり あおさ とりむねにく ぶたももにく たまご かまぼこ	にんじん こまつな グリーンアスパラ トマト ねぎ だいこん ふき わらび しいたけ えだまめ かんぴょう	こめ せいがくもち さとう かしわもち あぶら ごま	645	26.9 12.9 2.1
6	金		にくみそどん	やさしいため かぶのちゅうかスープ	ぎゆうにゆう ぶたひきにく ぶたももにく なると うずらたまご だいず	にんじん かぶのは わけぎ パプリカ ピーマン たまねぎ キャベツ もやし たけのこ ねぎ かぶ えのき しいたけ	こめ さとう てんぷん あぶら	649	28.0 21.8 2.7
9	月		ごはん てづくり エコふりかけ	さばのごまみそだれ 流山産こまつなのサラダ まめのすりながしじる	ぎゆうにゆう とりむねにく さば どうふ かつおぶし ツナかん しろはなまめ みそ	にんじん こまつな はねぎ キャベツ きゅうり かぶ えのき レモン	こめ てんぷん さとう ごま	656	31.0 20.3 2.3
10	火		まちゃきなこ あげパン	やきビーフン ごまどうにゆうスープ	ぎゆうにゆう ぶたももにく どうふ どうにゆう きなこ なると	にんじん なら チンゲンサイ まっちゃん たまねぎ キャベツ もやし たけのこ ねぎ しいたけ きくらげ	コッペパン ビーフン さとう あぶら	676	26.6 26.1 2.7
11	水		ナポリタン	まめとポテトのカレーいため やさしいスープ レモンマフィン	ぎゆうにゆう なまクリーム とりむねにく ウィナー ベーコン だいず いんげんまめ ゼラチン	にんじん ピーマン トマト パセリ さやえんどう たまねぎ キャベツ コーン セロリー エリンギ	スパゲティ ジャがいも レモンマフィン さとう あぶら	645	27.4 21.6 2.0
12	木		千葉にんじん ごはん	ししゃものしんりよくあげ やさしいごまあえ はるキャベツのみそしる	ぎゆうにゆう ししゃも あおさ とりむねにく どうふ あぶらあげ みそ	にんじん ほうれんそう まっちゃん さやえんどう たまねぎ キャベツ もやし コーン しいたけ えだまめ	こめ こむぎこ こめこ さとう あぶら ごま	635	29.3 20.2 2.5
13	金		ごはん	ほっけの一夜干しやき やさしいのりあえ つくねとたけのこのにも あまなつ	ぎゆうにゆう のり ほっけ とりつくね うずらたまご	にんじん こまつな さやえんどう キャベツ もやし ごぼう たけのこ こんにやく あまなつ	こめ さとう あぶら	585	25.7 16.7 1.7
16	月		サフランライスの ホワイトソースがけ	フレンチサラダ ペイザンヌスープ どうにゆうプリン	ぎゆうにゆう なまクリーム とりむねにく ぶたももにく ベーコン	にんじん こまつな ほうれんそう スナップえんどう パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ セロリー コーン エリンギ	こめ むぎ ジャがいも こむぎこ どうにゆうプリン あぶら バター ごま	734	24.1 25.6 1.3
17	火		ちゃんぽんうどん	こまつなのチャンプル ビーンズおさつ	ぎゆうにゆう ぶたももにく ぶたひきにく なまあげ たまご かまぼこ だいず きなこ	にんじん こまつな チンゲンサイ わけぎ キャベツ もやし しいたけ	うどん さつまいも てんぷん さとう あぶら カレールー	604	28.5 28.4 1.8
18	水		【陸上大会応援給食】 ガンバルゾー まめカレー	ポテトスープ カクテルフルーツ	ぎゆうにゆう ぶたひきにく ベーコン だいず うずらたまご ひよこまめ	にんじん パセリ たまねぎ セロリー コーン みかん もも パイン	こめ ジャがいも ゼリー さとう あぶら	768	23.8 21.2 2.2
19	木		いわしの ひつまぶし	おひたし わかたけじる	ぎゆうにゆう のり わかめ いわし どうふ かまぼこ かつおぶし	にんじん こまつな わけぎ ねぎ もやし キャベツ たけのこ えのき	こめ むぎ てんぷん さとう あぶら	589	24.9 17.9 2.2
20	金		ごはん	じゃがいものそばろに ぐだくさんのみそしる かわちばんかん	ぎゆうにゆう ぶたひきにく ぶたももにく みそ	にんじん こまつな さやえんどう たまねぎ キャベツ だいこん たけのこ ねぎ コーン しいたけ こんにやく かわちばんかん	こめ ジャがいも てんぷん さとう あぶら	663	25.1 17.6 1.9
23	月		韓国やきめし (ポックンパ)	とりやさしみそスープ どうにゆうデザートのくろみつがけ	ぎゆうにゆう とりむねにく ぶたももにく たまご どうふ どうにゆう きなこ みそ	にんじん こまつな わけぎ ねぎ もやし しいたけ きりぼしだいこん はくさいキムチ	こめ むぎ しろざとう あぶら	648	26.2 21.2 2.3
24	火		はいがロールパン	あじフライ キャベツのバターコーンいため チキンとたまごのおやこスープ	ぎゆうにゆう とりむねにく あじ ひよこまめ うずらたまご	にんじん グリーンアスパラ パセリ たまねぎ キャベツ セロリー コーン エリンギ	はいがロールパン こむぎこ パンこ ジャがいも あぶら バター	657	31.3 22.6 2.3
25	水		みそラーメン (つけめん)	なのはなまんじゅう ホイコーロー	ぎゆうにゆう ぶたひきにく ぶたかたにく みそ	にんじん なら ピーマン パプリカ なのはな たまねぎ キャベツ ねぎ もやし コーン たけのこ	ちゅうかめん てんぷん まんじゅうのかわ さとう あぶら	700	29.9 22.4 3.0
26	木		とりごぼう ごはん	ひじきのごもくに ちくわぶのすましじる	ぎゆうにゆう ひじき とりむねにく ぶたももにく だいず さつまあげ	にんじん こまつな さやえんどう だいこん ごぼう たけのこ えだまめ しいたけ こんにやく	こめ むぎ ちくわぶ さとう あぶら	568	27.1 13.7 2.1
27	金		グリーンピース ごはん	かつおのくろしおソース きりぼしだいこんのもの しんじやがのみそしる	ぎゆうにゆう わかめ かつお ぶたかたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん さやえんどう さやいんげん たまねぎ グリーンピース しらたき きりぼしだいこん うめぼし	こめ てんぷん しろざとう ジャがいも あぶら ごま	693	31.1 21.5 2.7
30	月		マーボーどうふ どん	はるさめサラダ ワンタンスープ	ぎゆうにゆう ぶたひきにく ぶたももにく なると うずらたまご みそ	にんじん こまつな なら ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ もやし しいたけ	こめ はるさめ ワンタン てんぷん さとう あぶら ごま	705	29.0 24.0 2.4
31	火		とりそばろ ごはん	いそのかおりあえ おぼろじる れいどうみかん	ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ こんぶ ぶたひきにく とりむねにく どうふ たまご	にんじん こまつな わけぎ ねぎ だいこん キャベツ もやし れいどうみかん	こめ むぎ てんぷん さとう あぶら	606	28.9 20.1 2.4

*メニューは食材の都合により一部変更することがあります。ご了承ください。

- 《今月の食材産地》
- 流山市…米、小松菜、わけねぎ しいたけ
 - 栃木県…もやし、ごぼう、グリーンアスパラ
 - 愛知県…キャベツ、さやえんどう
 - 千葉県…ねぎ、ほうれんそう、だいこん、かぶ、
 - 北海道…たまねぎ、じゃがいも
 - 茨城県…ピーマン、セロリー、きゅうり、なら、豚肉
 - 徳島県…にんじん
 - 鹿児島県…じゃがいも
 - 長野県…エリンギ、えのきだけ
 - 岩手県…鶏肉
 - 群馬県…もやし



今月の 平均栄養価	654	27.6 20.8 2.2
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.00