



# 5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 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 ものになる		しつ(g)
1	月	とうふの チリソースどん	かぶのちゅうかスープ オーギョーチャーふうフルーツあえ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたひきにく とりむねにく とうふ なると	にんじん わけねぎ かぶのは ねぎ かぶ たけのこ しいたけ みかん パイン もも レモン	こめ はるさめ でんぶん ゼリー さとう あぶら	687	26.6 18.2 2.3
2	火	【祝こどもの日】 お祝いちらしずし (こいのぼりかざり)	まめのすりながしじる ミニたいやき	ぎゅうにゅう チーズ あおのり とりむねにく とうふ あぶらあげ しろはなまめ あかえんどうまめ かまぼこ	にんじん あおねぎ かぶ たけのこ えのき わらび ふき グリーンアスパラ えだまめ	こめ さつまいも でんぶん たいやき さとう	629	26.4 12.6 2.3
8	月	まっちゃんこ あげパン	やきビーフン ごまとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたももにく とうふ きなこ とうにゅう なると	にんじん チンゲンサイ なら まっちゃん たまねぎ ねぎ キャベツ たけのこ もやし きくらげ しいたけ	コッペパン ビーフン さとう あぶら ごま	680	27.0 26.3 2.6
9	火	ごもくまぜごはん	みそポテト おぼろじる	ぎゅうにゅう とりむねにく とりひきにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな ねぎ かぶ ごぼう たけのこ しいたけ えだまめ	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら ごま	689	29.2 23.7 2.2
10	水	なめし	かつおのくろしおソース ごまざサラダ かぶのみそしる かわちばんかん	ぎゅうにゅう こんぶ かつお とうふ あぶらあげ みそ	にんじん チンゲンサイ だいこんのは かぶのは たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ えのき うめぼし かわちばんかん	こめ でんぶん くらぎとう あぶら ごま	642	29.9 18.9 2.1
11	木	ちゃんぽんうどん	こまつなのチャンプル とうにゅうデザートのくろみつがけ	ぎゅうにゅう ぶたももにく とりむねにく ハム たまご なまあげ きなこ とうにゅう かまぼこ さつまあげ	にんじん こまつな チンゲンサイ ねぎ キャベツ しいたけ コーン	うどん とうにゅうデザート くらぎとう あぶら	547	27.2 24.2 2.2
12	金	【防災給食】 アルファ米の わかめごはん	防災とんじる そくせきつけ メロンソーダふうゼリー	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ぶたももにく みそ	にんじん わけぎ たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり きりぼしだいこん しいたけ こんにゃく	アルファまい じゃがいも ゼリー	626	22.5 14.6 2.1
15	月	ルーローハン	チンゲンサイのちゅうかスープ あまなつのあんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたももにく とりももにく うずらたまご	にんじん こまつな チンゲンサイ たまねぎ ねぎ もやし えのき パイン もも あまなつ	こめ あんにんどうふ さとう でんぶん あぶら	695	25.4 20.5 2.3
16	火	こんぶごはん	つくねとたけのこのにも かきたまじる かわちばんかん	ぎゅうにゅう こんぶ とりむねにく つくね かまぼこ たまご とうふ	にんじん みつば ねぎ さやえんどう たけのこ しいたけ グリーンピース こんにゃく かわちばんかん	こめ おぎ じゃがいも さとう	578	27.8 16.4 2.3
17	水	はいがロールパン	とりにくのバーベキューソース コロコロサラダ さわやかおめスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう なまクリーム とりむねにく ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ セロリー グリンピース えだまめ コーン りんご レモン	はいがパン マカロニ こめ ゼリー さとう あぶら	737	29.8 24.9 2.3
18	木	ごはん かんこくふうのり	かつおのかくに のりしおポテト あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう のり あおのり かつお なまあげ みそ	にんじん たまねぎ かぶ キャベツ えのき さやえんどう しょうが	こめ じゃがいも でんぶん あぶら ごま	647	29.0 17.3 2.3
19	金	ナポリタン てづくり フォカッチャ	ミートボールとやさいのスープ	ぎゅうにゅう とりむねにく ミートボール ウインナー ゼラチン	にんじん ビーマン トマト かぶのは たまねぎ キャベツ かぶ コーン	スパゲティ こおぎこ さとう あぶら	707	30.5 21.8 2.7
22	月	【陸上大会応援給食】 ガンバルゾー まめカレー	レモンドレッシングサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン レバー ひよこまめ	にんじん バブリカ ビーマン パセリ こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり コーン エリンギ レモン	こめ じゃがいも カレールー あぶら	734	25.5 21.9 2.8
23	火	いろいろごはん	ししゃものしんりよくあげ やさいのごまあえ いなかじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたももにく ツナかん みそ	にんじん こまつな わけぎ しそ まっちゃん キャベツ だいこん もやし しめじ コーン こんにゃく	こめ こおぎこ こめこ さとう じゃがいも あぶら ごま	646	27.3 19.8 2.4
24	水	とりそばろ ごはん	きりぼしだいこんのサラダ さやえんどうととうふのみそしる いもけんぴごさかな	ぎゅうにゅう わかめ にぼし とりひきにく とうふ あぶらあげ たまご	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ さやえんどう きりぼしだいこん	こめ おぎ じゃがいも さとう さつまいも あぶら ごま	646	28.0 25.1 2.5
25	木	ごはん エコふりかけ	にくじゃが はるキャベツのみそしる あまなつ	ぎゅうにゅう ぶたももにく あぶらあげ とうふ みそ さばけずりぶし	にんじん かぶのは たまねぎ キャベツ かぶ さやえんどう えのき こんにゃく あまなつ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	685	29.6 18.3 2.4
26	金	チキンピラフ	ほっけフライ ポテトとアスパラのソテー やさいのカレースープ	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたももにく ベーコン ほっけ ひよこまめ	にんじん バブリカ ビーマン かぶのは たまねぎ グリーンアスパラ セロリー キャベツ かぶ コーン エリンギ	こめ おぎ こおぎこ パンこ じゃがいも あぶら バター	606	27.8 16.7 1.8
29	月	ごもくあんかけ やきそば	にらまんじゅう しせんふうとうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたももにく とりむねにく とうふ かまぼこ	にんじん こまつな チンゲンサイ なら ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ もやし	やきそばめん はるさめ さとう にらまんじゅう でんぶん あぶら	557	28.4 18.4 2.2
30	火	サフランライス のホワイトソースがけ	グリーンやさいのフレンチサラダ ペイザンヌスープ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりむねにく ベーコン いんげんまめ	にんじん トマト パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー グリーンアスパラ えだまめ コーン エリンギ グリンピース	こめ おぎ じゃがいも こおぎこ あぶら バター ごま	679	23.2 22.0 1.6
31	水	千葉にんじん ごはん	さばのごまみそだれ おひたし ゆばのすましじる はるかのゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりひきにく あぶらあげ かまぼこ さば ゆば かつおぶし みそ	にんじん こまつな あおねぎ キャベツ もやし たけのこ えだまめ えのき	こめ さとう ゼリー ごま	661	32.0 22.5 2.6

\*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、豚肉
- 北海道…たまねぎ、じゃがいも
- 茨城県…ビーマン、セロリー、きゅうり、なら

- 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
- 愛媛県…河内晩柑
- 熊本県…甘夏



今月の  
平均栄養価

653

27.6  
20.3  
2.3

学校給食  
摂取基準

650

27.6  
21.6  
2.00