



9がつ こんだてひょう



流山市立江戸川台小学校

令和4年度

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)	たんぱくしつ(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		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
5	月		【防災給食】 わかめごはん (アルファ米)	防災とんじる そくせきづけ みかんゼリー	ぎゅうにゆう わかめ こんぶ ぶたもにく 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 あぶら	601	22.7	14.4
6	火		スタミナぶたどん	なつやさいのみそしる やさいののりあえ れいとうみかん	ぎゅうにゆう のり ぶたもにく どうふ あぶらあげ みそ	にんじん えどな かぼちゃ ピーマン パプリカ たまねぎ とうがん キャベツ もやし なす コーン みかん	こめ でんぶん さとう あぶら	638	25.8	18.9
7	水		ひやしきつね うどん (つけめん)	やさいのかきあげ とうがんとつくねのもの あおりのこざかな	ぎゅうにゆう にぼし あおりの とりつくね かまぼこ さつまあげ あぶらあげ だいず	にんじん しゆんぎく たまねぎ ねぎ きゅうり とうがん ごぼう えだまめ	うどん こむぎこ さとう あぶら	576	28.1	23.1
8	木		カレーライス	ビーンズサラダ クランベリーパンチ	ぎゅうにゆう ぶたもにく ひよこまめ だいず いんげんまめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン えだまめ みかん パイン もも	こめ じゃがいも カットゼリー クランベリージュース たんさんいんりょう カレールー あぶら	731	21.4	20.4
9	金		【お月見給食】 はぎごはん	さといものコロッケ やさいのおかかあえ おつきみじる 十五夜ゼリー	ぎゅうにゆう とりむねにく かまぼこ かつおぶし あずき	にんじん わけねぎ えどな たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ もやし コーン しいたけ えだまめ	こめ さといもコロッケ さとう いもち ゼリー あぶら	642	23.5	16.6
12	月		とうふの チリソースどん	とうがんのちゅうかスープ オーギョーチャーふう フルーツあえ	ぎゅうにゆう ぶたひきにく とりむねにく なた とうふ	にんじん わけぎ えどな トマト ねぎ とうがん たけのこ しいたけ えのき みかん もも パイン レモン	こめ カットゼリー さとう でんぶん あぶら	654	25.5	17.3
13	火		はちみつレモン トースト	【オランダの家庭料理】 ソーセージのアップルソース ヒュッツポット ABCスープ ヨーグルト	ぎゅうにゆう ヨーグルト とりむねにく ウィナー ベーコン	にんじん トマト パセリ たまねぎ セロリー コーン りんご レモン	しょくパン マカロニ さとう じゃがいも はちみつ マーガリン バター	665	26.9	22.7
14	水		【奄美大島の郷土料理】 けいはん	ゴーヤとカシューナッツのあげに にんじんシリシリ パインゼリー	ぎゅうにゆう にぼし ささみ たまご だいず ツナかん	にんじん はねぎ ゴーヤ しいたけ たくわん	こめ でんぶん さとう カシューナッツ ごま あぶら	644	23.9	20.9
15	木		ジャージャーめん	なすとあつあげのちゅうかに ごもくスープ	ぎゅうにゆう わかめ ぶたひきにく とりむねにく なまあげ なたと みそ	にんじん ピーマン パプリカ えどな たまねぎ ねぎ なす たけのこ えのき	ちゅうかめん でんぶん さとう ごま あぶら	628	31.4	26.6
16	金		【祝 敬老の日】 ごはん てづくり ひじきふりかけ	にぎすのからあげ うめのかおりあえ やさいのごまじる なし	ぎゅうにゆう ひじき こんぶ にぎす なまあげ けずりぶし	にんじん えどな たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう えのき うめぼし なし	こめ でんぶん さとう ごま あぶら	603	24.5	16.9
20	火		きりぼしだいこんの ピピンパ	トマトとたまごの ワンタンいりスープ トックのごまきながかけ	ぎゅうにゆう ぶたひきにく とりもにく たまご きなこ	にんじん トマト えどな ねぎ だいこん だいずもやし もやし きりぼしだいこん	こめ むぎ ワンタンのかわ トック はちみつ みずあめ さとう ごま あぶら	662	25.3	20.6
21	水		なすのポロネーゼ 自校焼き ミニクロワッサン	パンプキンポタージュ レモンドレッシングサラダ	ぎゅうにゆう なまクリーム ぶたひきにく ベーコン ゼラチン	にんじん かぼちゃ トマト パセリ たまねぎ なす セロリー エリンギ コーン レモン	スパゲティー クロワッサン こめこ さとう あぶら	603	24.0	23.3
22	木		【秋分の日・お彼岸】 あきのかおり ごはん	さけのみそマヨネーズやき 流山ごじる おはぎ	ぎゅうにゆう とりむねにく さけ あずき とうふ あぶらあげ みそ	にんじん かぼちゃ わけぎ ごぼう なす えだまめ しめじ	こめ もちごめ さつまいも さとう ごま マヨネーズ	715	34.3	19.7
26	月		チャンポン ラーメン (つけめん)	はるまき チンジャオロースー	ぎゅうにゆう ぶたもにく さつまあげ かまぼこ とうにゆう	にんじん チンゲンサイ ピーマン パプリカ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし たけのこ しいたけ	ちゅうかめん でんぶん さとう はるまきのかわ ごま あぶら	617	23.5	28.3
27	火		セルフ ハンバーガー	チキンロングライススープ ハワイアンフルーツハウビア	ぎゅうにゆう ハンバーグ とりむねにく	にんじん はねぎ たまねぎ キャベツ パイン もも ブルーベリー	まるパン はるさめ でんぶん コーンスターチ さとう あぶら	647	26.1	17.6
28	水		新米ごはん てづくり ゴマふりかけ	だしまきたまご かぼちゃとだいずのそぼろあえ きのこのみそしる きよほう	ぎゅうにゆう のり ぶたもにく とりひきにく けずりぶし たまご だいず さつまあげ みそ	にんじん かぼちゃ こまつな ねぎ なめこ しめじ えのき しいたけ きよほう	こめ でんぶん さとう ごま あぶら	720	28.5	24.5
29	木		さんまの ひつまぶしごはん	まめけんちんじる きりぼしだいこんのサラダ 早生みかん	ぎゅうにゆう とりむねにく だいず さんま	にんじん こまつな はねぎ だいこん ごぼう キャベツ きゅうり きりぼしだいこん こんにゃく みかん	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら	676	28.6	24.9
30	金		はいがロールパン	ガンバルゾーミートグラタン ようふうかきたまスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゆう こなチーズ ぶたひきにく とりむねにく たまご だいず ひよこまめ	にんじん トマト パセリ たまねぎ なす セロリー コーン	はいがロールパン マカロニ パンこ ゼリー あぶら	702	31.9	25.0

※2学期の給食が、始まります。給食の持ち物を忘れないように準備しましょう。
・ハンカチ ・ナフキン ・はし ・ハンカチ ・マスク(食べる時だけ外します。)

★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。
《今月の食材について》9/5は、避難訓練があります。その日は、防災給食を行います。流山市が、防
災用に備蓄してある「アルファ米のわかめ飯」を使用します。備蓄米をこの時期に、新しいものと入れ替
えています。まだ、食べられる備蓄米を大切に、給食で使用します。SDGsの取り組みの一環です。

今月の 平均栄養価	651	26.4	21.2
学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6
		2.0	2.0