

# 6がつこんだてひょう

令和5年度

流山市立東深井小学校

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		ししつ(g)
1日 (木)		やきにくチャーハン	すいぎョーザ パンサンスウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ギョーザ	にんじん ほうれんそう ピーマン ねぎ しめじ きゅうり もやし きくらげ	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ごま	660	22.1 23.0 2.4
2日 (金)		ピリヤニふうライス	レンズスープ ハニーマスタード ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ	にんじん ピーマン パブリカ たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり コーン	こめ むぎ はちみつ あぶら	602	21.1 18.4 2.3
5日 (月)		ごもくあんかけ やきそば	にらたまじる ♥あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ とうふ	にんじん こまつな にら キャベツ たまねぎ ねぎ みかん もも パイン	ちゅうかめん でんぶん さとう あんにんどうふ あぶら	610	23.5 21.0 2.4
6日 (火)		にんじんごはん	いなかじる こまつなチャンプルー	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく あつあげ たまご みそ	にんじん こまつな にら ねぎ ごぼう キャベツ こんにゃく しめじ だいこん	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	639	26.7 21.0 2.4
7日 (水)		きなこトースト	チキンとやさいのトマトに ワントンのパリパリサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン きなこ	にんじん トマト パセリ セロリ かぶ エリンギ こまつな キャベツ きゅうり コーン	しよくパン じゃがいも さとう マーガリン あぶら	641	23.8 23.2 2.1
8日 (木)		アルファ米de ちゅうかどん	たんたんはるさめスープ ♥あまなつ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご みそ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ ねぎ もやし あまなつ	アルファまい でんぶん はるさめ さとう あぶら ごま	645	25.1 21.7 2.6
9日 (金)		ごはん	あおなのみそしる かくあげのもの ♥ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かくあげ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな しめじ キャベツ えのき たけのこ ごぼう こんにゃく だいこん	こめ ゼリー あぶら	605	24.6 17.5 2.0
12日 (月)		ソースやきそば	トマトとたまごのワントンスープ ♥フルーツカクテル	ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく とりにく たまご	にんじん トマト こまつな キャベツ もやし パイン みかん もも	ちゅうかめん ワントンのかわ でんぶん さとう さとう あぶら	585	23.6 18.0 2.5
13日 (火)		えだまめしごはん	しんじゃがとわかめのみそしる イカのかりんとうあげ あおなのりあえ	ぎゅうにゅう わかめ のり あぶらあげ とうふ みそ いか	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ もやし えだまめ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう ごま あぶら	592	25.8 18.8 2.4
14日 (水)		コーンピラフ	チーバクンシチュー カラフルソテー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん グリンピース コーン マッシュルーム たまねぎ エリンギ ピーマン パブリカ	こめ じゃがいも こむぎこ マカロニ あぶら バター なまクリーム	694	23.7 25.1 2.5
16日 (金)		ごはん	ちゃんぽんみそしる あげどりとじゃがいものものにもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると みそ	にんじん こまつな いんげん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン こんにゃく	こめ でんぶん じゃがいも さとう あぶら	654	26.5 19.7 2.4
19日 (月)		キーマカレー ナン	やさいとこのこのスープ ♥ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン だいず	にんじん ピーマン トマト たまねぎ キャベツ こまつな しめじ もも パイン ナタデココ	ナン さとう ゼリー あぶら カレールウ	627	27.9 21.8 2.4
20日 (火)		ごもくずし	つみれじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう のり とりにく いわしだんご とうふ	にんじん こまつな ごぼう たけのこ えだまめ だいこん もやし キャベツ たけのこ	こめ さとう ごま あぶら	607	26.9 17.7 2.4
21日 (水)		ブルコギどん	わかめスープ ♥れいとうみかん	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく なると とうふ	にんじん にら たまねぎ キャベツ みかん もも パイン	こめ むぎ さとう あぶら ごま	617	23.9 18.2 1.9
22日 (木)		こくとうパン	ミートボールとトマトのスープ コーンポテト ♥げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト にくだんご ベーコン	にんじん トマト パセリ たまねぎ しめじ キャベツ セロリ コーン	パン じゃがいも あぶら	607	23.5 18.8 2.2
23日 (金)		ごはん	かぼちゃじる さばのスタミナやき ごまずあえ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ みそ	かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ もやし きゅうり キャベツ	こめ さとう あぶら ごま	600	26.6 18.1 1.6
26日 (月)		カラフルやさいの スパゲティ ミートソース	なつやさいのポトフ ♥フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レバー にくだんご だいず	にんじん パブリカ トマト たまねぎ セロリ なす パセリ ズッキーニ もも パイン みかん	スパゲティ じゃがいも しらたま さとう あぶら	684	27.2 20.8 2.3
27日 (火)		ごはん	きりぼしだいごんの味噌汁 ホッケフライ こまつなのコーンあえ	ぎゅうにゅう かつおぶし ホッケフライ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ほうれんそう ねぎ こまつな コーン きりぼしだいごん	こめ あぶら	614	23.3 17.8 1.8
28日 (水)		キムタクチャーハン	あげギョーザ とうがんのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ギョーザ たまご とうふ	にんじん こまつな たまねぎ キムチ たくあん とうがん ねぎ	こめ むぎ あぶら	636	24.8 24.9 2.3
29日 (木)		やきうどん	あげだしどうふのにくみそあん ♥あおうめゼリー	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく とりにく ぜらチン あげだしどうふ だいず みそ	にんじん ピーマン わけねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ たけのこ	うどん でんぶん さとう ゼリー あぶら ごま	590	27.5 25.2 1.9
30日 (金)		ミルクピラフ	ひよこまめのポテトチャウダー フルーツドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ とうにゅう	にんじん ピーマン きゅうり たまねぎ グリンピース キャベツ コーン しめじ オレンジ パセリ	こめ じゃがいも こめこ あぶら バター	614	22.2 18.6 2.2

※こんだてひょうの♥のマークはデザートです。

【食材の主な産地】

米・わけねぎ・こまつな・にんじん・長ねぎ・パセリ・牛乳・豚肉（千葉）、もやし（栃木）、たまねぎ（千葉・佐賀）、  
きゅうり（千葉・埼玉）、じゃがいも（長崎・鹿児島）、キャベツ（千葉・神奈川）、鶏肉（青森・岩手）、セロリ（茨城・長野）、  
エリンギ・しめじ・えのき（長野）、ピーマン（茨城）、にんじん（徳島）、しょうが（高知）、パブリカ（韓国・ニュージーランド）

【給食の停止について】

連続して5日以上欠席（休日除く）がわかっており、且つ、保護者の方から申し出があった場合、申請の3日後（休日除く）から  
給食を停止し、給食費を減額することができます。早めに担任まで連絡をお願いします。

今月の  
平均栄養価

624

24.7  
20.4  
2.2

学校給食摂取基準

650

27.6  
21.6  
2.00