

# 5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	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	おもにエネルギーのめとなる		ししつ(g)	
								しょくえんそうとうりょう(g)	
1日 (月)		こどものひ おいわいずし	さわにわん とりつくねとはるやさいのもの ♥こどものひデザート	ぎゅうにゅう のり あおのり ぶたにく かまぼこ とりつくね たまご あぶらあげ レッドピース	にんじん ミノトマト アスパラ わらび えのき たけのこ ねぎ だいこん こまつな ふき	こめ さとう こどものひデザート ごま	634	24.8 20.0 2.6	
2日 (火)		ちりめんチャーハン	かいそうのスープ ♥あまなつと とうにゅうデザート	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく たまご わかめ	にんじん こまつな グリンピース かぶ もやし ねぎ えのき しいたけ みかん あまなつ	こめ むぎ さとう とうにゅうデザート あぶら ごま	608	23.4 18.7 1.8	
8日 (月)		ごまきなこあげパン	とうふとやさいのスープ やきビーフン	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたももにく きなこ とうふ	にんじん なら たまねぎ えのき キャベツ たけのこ	コッペパン ビーフン さとう あぶら ごま	636	24.9 25.0 2.5	
9日 (火)		げんまいいりごはん	はるキャベツのみそしる にくじゃが ♥あまなつ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん えのき つきこんやく キャベツ ねぎ いんげん たまねぎ あまなつ	こめ もちげんまい じゃがいも さとう あぶら	602	22.7 16.4 1.9	
10日 (水)		ジャンバラヤ	チキンヌードルスープ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	パプリカ ビーマン トマト コーン こまつな きゅうり たまねぎ エリンギ キャベツ	こめ むぎ スパゲティ あぶら アーモンド	597	22.0 18.5 2.3	
11日 (木)		そばろごはん	あつあげのみそしる ひじきのいために	ぎゅうにゅう わかめ ひじき とりむねにく たまご あつあげ みそ だいず	にんじん こまつな グリンピース だいこん えのき ねぎ えだまめ しいたけ つきこんやく	こめ さとう あぶら	630	27.1 22.0 2.6	
12日 (金)		しおやきそば	ワンタンスープ ちゅうかサラダ ♥はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたももにく さつまあげ	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ もやし えのき ねぎ コーン きゅうり	ちゅうかめん さとう ゼリー あぶら ごま	646	25.6 19.2 2.8	
15日 (月)		ナポリタン	チキンボールとやさいのスープ レモンドレッシングサラダ ♥おこめdeプリンタルト	ぎゅうにゅう ゼラチン ウィンナー にくだんご	にんじん ビーマン トマト たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ エリンギ かぶ レモン	スパゲティ タルト あぶら	667	23.0 26.9 2.6	
16日 (火)		こぎつねごはん	まめけんちんじる おかかあえ	ぎゅうにゅう かつおぶし とりひきにく あぶらあげ とうふ だいず	にんじん こまつな グリンピース ごぼう だいこん キャベツ グリンピース もやし	こめ さとう あぶら ごま	594	24.5 20.5 2.1	
17日 (水)		コッペパン いちごジャム	トマトリゾットスープ あじのカレーマリネ	ぎゅうにゅう とりにく あじ	トマト にんじん パセリ たまねぎ セロリ エリンギ パプリカ	コッペパン おしむぎ さとう いちごジャム あぶら	611	26.9 23.9 2.4	
18日 (木)		きりぼしだいこんの ピビンバ (ナムルぞえ)	わかめスープ ♥ナタデココ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたひきにく なんと とりにく とうふ	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん ナタデココ もも バイン	こめ むぎ さとう あぶら ごま	615	19.7 18.5 2.3	
19日 (金)		ぶたにくどんぶり	やさいのごまじる ♥とうにゅうデザートの くずもちふう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ きなこ	にんじん いんげん こまつな しいたけ しらたき たまねぎ だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう とうにゅうデザート ごま あぶら	666	25.0 17.9 2.1	
22日 (月)		メンチカツサンド	コーンポタージュ ベジタブルソテー	ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン とうにゅう とうにゅうクリーム	にんじん ほうれんそう パセリ キャベツ エリンギ コーン たまねぎ	まるパン じゃがいも こめこ あぶら	672	25.9 23.2 3.3	
23日 (火)		ごはん	じゃがいものそばろじる さばのガーリックやき わふうあえ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	にんじん ほうれんそう こまつな だいこん ねぎ キャベツ もやし	こめ じゃがいも でんぶん さとう	602	27.1 18.9 1.8	
24日 (水)		はいがロール	しろはなまめのポタージュ マーマレードチキン かみかみサラダ	ぎゅうにゅう にぼし とりにく しろはなまめ とうにゅう とうにゅうクリーム	にんじん ほうれんそう しめじ キャベツ きゅうり コーン	はいがロール こめこ ワンタンのかわ マーマレード あぶら	693	34.2 26.0 2.7	
25日 (木)		ごはん	ワンタンスープ あつあげのみそいため ♥こくさんももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なんと あつあげ	にんじん ほうれんそう もやし えのき ねぎ キャベツ こまつな	こめ でんぶん さとう ゼリー あぶら	620	25.7 17.9 1.9	
26日 (金)		ごはん	たまねぎのみそしる かつおのやくみソースかけ いんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう わかめ かつお みそ きなこ あぶらあげ	こまつな にんじん いんげん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら ごま	634	27.0 18.9 2.0	
27日 (土)		【運動会】 コロッケ カレーライス	♥フルーツカクテル	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース もも バイン みかん	こめ むぎ じゃがいも コロッケ さとう ゼリー あぶら カレールウ	715	22.7 17.0 2.1	
30日 (火)		サフランライスの ホワイトソースかけ	レンズスープ ♥れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく ベーコン えび レンズまめ	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ マッシュルーム セロリ グリンピース みかん	こめ じゃがいも あぶら バター なまクリーム	669	23.6 21.2 2.3	
31日 (水)		グリンピースごはん	みそつみれじる いりどり	ぎゅうにゅう とりにく つみれ とうふ みそ	にんじん こまつな いんげん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ グリンピース れんこん たけのこ	こめ さとう ごま あぶら	612	26.5 17.2 2.2	
【食材の主な産地】 米・わけねぎ・こまつな(流山)、牛乳・豚肉・長ねぎ・パセリ(千葉)、もやし(栃木)、たまねぎ(佐賀・群馬)、きゅうり(埼玉)、 じゃがいも(鹿児島)、キャベツ(千葉・神奈川)、鶏肉(青森・岩手)、エリンギ・しめじ・えのき(長野)、 ビーマン(茨城)、セロリ(茨城・長野)、にんじん(徳島)、しょうが(愛知)、パプリカ(韓国、ニュージーランド)							今月の 平均栄養価	636	25.1 20.3 2.3
【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。							学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.00