

# 11がつこんだてひょう

令和4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	おもにからだのちょ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		しじょう(g)
1日 (火)		とうふのチリソースどん	あおねぎスープ ごぼうのからあげ	ぎゅうにゅう かえりにぼし とりひきにく とりももにく とうふ	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ たけのこ えのき グリーンピース かぶ わけねぎ	こめ でんぶん ワンタンのかわ さとう あぶら	698	28.0 23.6 2.4
2日 (水)		【千産千消メニュー】 さつまいもごはん	きりぼしだいごのみそしる あつやきたまご こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ツナ たまご あぶらあげ とうふ みそ	にんじん こまつな わけねぎ きゅうり キャベツ	こめ さつまいも さとう ごま あぶら	625	22.7 20.3 2.3
4日 (金)		スパゲティ ミートソース	ジュリエンスープ ♥フルーツ とうにゅうデザート	ぎゅうにゅう ふたひきにく レバー ベーコン だいず	にんじん トマト エリンギ たまねぎ セロリ しめじ パイン みかん もも	スパゲティ ジャがいも さとう とうにゅうデザート あぶら	675	27.0 23.3 2.2
7日 (月)		とりにくと あおねぎのピラフ	じゃがいもとうにゅう クリームスープ だいずのチリコンカン	ぎゅうにゅう ふたひきにく とりももにく ベーコン とうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト たまねぎ わけねぎ しめじ マッシュルーム グリーンピース	こめ こめこ ジャがいも あぶら マーガリン	657	26.0 22.6 2.9
8日 (火)		こぎつねごはん	さけとたまごのすましじる ねぎすきじゃが	ぎゅうにゅう とりひきにく ふたももにく たまご さけ あぶらあげ	にんじん たまねぎ だいごん グリーンピース ねぎ わけねぎ しらたき	こめ ジャがいも さとう あぶら	662	27.8 21.0 2.4
9日 (水)		ちゅうかどん	たんたんはるさめスープ ♥やきりんご	ぎゅうにゅう ふたももにく ふたひきにく うずらたまご みそ	にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ はくさい たけのこ もやし りんご レモン	こめ むぎ でんぶん はるさめ さとう あぶら ごま マーガリン	693	25.6 23.9 2.5
10日 (木)		はいがロール	チーバくんシチュー わけねぎのいろどりいため ♥ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう とりむねにく ふたももにく	にんじん ビーマン パプリカ たまねぎ キャベツ エリンギ グリーンピース	はいがロール さつまいも じゃがいも こむぎこゼリー あぶら バター なまクリーム	696	26.0 25.7 2.4
11日 (金)		きのこのかおりごはん	わけねぎのかきたまじる さといものみそがらめ	ぎゅうにゅう とりむねにく たまご とうふ みそ	にんじん ごぼう しいたけ しめじ えのき まいたけ えだまめ わけねぎ	こめ こめこ むぎ でんぶん さとう さといも ジャがいも あぶら ごま	683	26.9 23.4 2.3
12日 (土)		【ふれあいまつり】 まめいり ドライカレー	ツナとわかめのサラダ ♥みかんクレープ	ぎゅうにゅう わかめ ふたひきにく だいず ツナ	にんじん ビーマン たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ	こめ むぎ さとう クレープ あぶら ごま カレールウ	687	24.6 24.8 1.7
15日 (火)		【祝七五三メニュー】 くりいりせきはん	おいわいじる とりにくのごまみそやき わふうあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりももにく とりむねにく とうふ あずき なたと みそ	にんじん こまつな ねぎ キャベツ もやし みつば えのき	こめ もちごめ くり さとう ごま	629	30.2 19.0 2.7
16日 (水)		ココアあげパン	カリフラワーのスープ おんやさいのソテー	ぎゅうにゅう スキムミルク とりむねにく ベーコン	にんじん ブロッコリー たまねぎ エリンギ かぶ カリフラワー コーン	コッペパン ジャがいも さとう あぶら	588	24.6 21.6 2.4
17日 (木)		ひじきごはん	ぐだくさんみそしる ♥とうにゅうデザートの くずもちふう	ぎゅうにゅう ひじき とりひきにく ふたももにく あぶらあげ とうふ みそ きなこ	にんじん こまつな グリーンピース しいたけ ねぎ だいごん えのき	こめ さとう こくとう とうにゅうデザート	678	26.1 21.1 2.0
18日 (金)		チャーハン	かぶのちゅうかスープ ♥ナタデココ	ぎゅうにゅう ふたももにく とりももにく たまご	にんじん こまつな ねぎ わけねぎ かぶ キャベツ なたでここ もも パイン	こめ むぎ さとうゼリー あぶら	645	23.9 21.6 2.0
21日 (月)		きのこのポロネーゼ	ミートボールと やさいのスープ ♥てづくりアップルパイ	ぎゅうにゅう ゼラチン ふたももにく にくだんご だいず	にんじん トマト パセリ かぶ たまねぎ しめじ エリンギ セロリ キャベツ レモン りんご	スパゲティ パイシート さとう あぶら	664	27.8 29.6 2.6
22日 (火)		げんまいりごはん	はくさいのけんちんじる カレーにくじゃが ♥みかん	ぎゅうにゅう とりももにく ふたももにく とうふ	にんじん さやいんげん たまねぎ はくさい ねぎ しらたき みかん	こめ げんまい さといも じゃがいも あぶら	635	24.5 16.2 1.9
24日 (木)		【和食の日】 ごはん	あつあげのみそしる さばのゆずみそだれ くきわかめと やさしいあえもの	ぎゅうにゅう わかめ さば あつあげ みそ	にんじん こまつな だいごん えのき ねぎ もやし ゆず	こめ さとう あぶら ごま	626	26.5 21.5 2.4
25日 (金)		やさしいタンメン	とりにくの カシューナッツいため ♥おこめde さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう ふたももにく とりももにく なたと	にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし きくらげ ビーマン パプリカ	こめ さとう タルト あぶら ごま カシューナッツ	629	23.6 31.4 2.5
28日 (月)		ピリから ガーリックチャーハン	みそワンタンスープ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ふたももにく とりむねにく みそ なたと	にんじん ほうれんそう ねぎ わけねぎ もやし えのき キャベツ きゅうり コーン	こめ ワンタンのかわ はるさめ さとう あぶら ごま	620	24.4 19.5 2.4
29日 (火)		さつまいもパン	オランダ風トマトスープ コーンポテトソテー	ぎゅうにゅう にくだんご ふたももにく ベーコン	にんじん トマト パセリ たまねぎ しめじ セロリ コーン ほうれんそう	さつまいもパン ジャがいも あぶら	624	23.3 21.2 2.5
30日 (水)		わかめごはん	だいごんのみそしる にくどうふ	ぎゅうにゅう わかめ ふたももにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな だいごん ねぎ しめじ たまねぎ	こめ さとう	637	28.4 21.1 2.8
【11月は千産千消月間です】 11月は千葉の旬の食べ物がたくさん出回ります。今月の給食では流山市や千葉県でとれた食べ物をたくさん使っています。							今月の 平均栄養価	25.8
【食材の主な産地】 米(流山)、豚肉・小松菜・わけねぎ・たまねぎ(千葉)、にんじん・じゃがいも(北海道)、もやし(栃木)、 キャベツ(愛知)、鶏肉(青森、岩手)、エリンギ・しめじ・えのき(長野)、長ねぎ(秋田、茨城)、きゅうり(埼玉、千葉)、 ビーマン・はくさい・パセリ(茨城)、セロリ(長野)、しょうが(高知)、パプリカ(韓国)								652
【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	27.6
								650