



12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)	
								しょくえん そうとうりょう (g)	
1日 (木)		ポークカレーライス	フルーツドレッシングサラダ ♥ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたももにく ひよこまめ	にんじん トマト きゅうり たまねぎ グリンピース キャベツ コーン オレンジジュース パイン	こめ むぎ ゼリー あぶら カレールウ	689	20.9 18.5 2.2	
2日 (金)		ごはん	とんじる ほっけのいちやぼし れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたももにく ほっけ とうふ みそ	にんじん ほうれんそう だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ れんこん	こめ じゃがいも さとう ごま	598	26.8 17.0 2.2	
5日 (月)		スパイシー タコスどん	キャベツとウインナーのスープ ♥みかん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ウインナー ひよこまめ	にんじん ビーマン パプリカ たまねぎ トマト こまつな セロリ エリンギ みかん	こめ むぎ ワンタンのかわ じゃがいも あぶら	664	22.7 19.6 2.3	
6日 (火)		ごはん てづくりエコふりかけ	きのこじる にくじゃが	ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ	こまつな にんじん いんげん たまねぎ ねぎ れんこん しいたけ しめじ えのき なめこ	こめ じゃがいも さとう ごま	652	26.8 19.0 2.2	
7日 (水)		ちゅうかふう てりやきサンド	せんざりやさいのスープ ♥あんにんどうふ	ぎゅうにゅう とりももにく とりむねにく ベーコン とうふ	にんじん チンゲンサイ もやし キャベツ えのき たけのこ ねぎ みかん パイン もも	まるパン でんぶん はちみつ さとう あんにんどうふ あぶら	634	26.0 23.5 2.6	
8日 (木)		こくとうパン	さつまいもとほくさいのポタージュ チキンとやさいのトマトに	ぎゅうにゅう とりむねにく とうにゅう	にんじん トマト パセリ たまねぎ はくさい セロリ かぶ エリンギ	こくとうパン さつまいも こめこ さとう あぶら	615	28.0 17.1 2.5	
9日 (金)		うめちりめんごはん	きりたんぼなべ ハタハタのたつたあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりももにく ハタハタ あぶらあげ	にんじん ごぼう つきこんにゃく まいたけ ねぎ せり	こめ むぎ きりたんぼ ごま あぶら	600	21.6 18.8 1.9	
12日 (月)		コッペパン みかんジャム	かぼちゃのポタージュ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ウインナー とりむねにく いんげんまめ とうにゅう とうにゅうクリーム	にんじん かぼちゃ たまねぎ コーン エリンギ わけねぎ	コッペパン じゃがいも こめこ ジャム あぶら	650	25.6 21.4 2.5	
13日 (火)		ごはん	じゃがいものみそしる いなだのてりやき うめのかおりあえ	ぎゅうにゅう しおこんぶ あぶらあげ とうふ いなだ みそ	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	こめ じゃがいも	597	25.1 18.0 1.9	
14日 (水)		とうにゅうクリーム スパゲティ	ラビオリスープ ♥ミニチョコクロワッサン	ぎゅうにゅう ゼラチン とりももにく 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 たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ しめじ	スパゲティ ラビオリ クロワッサン あぶら	570	23.8 21.1 2.6	
15日 (木)		シャキシャキ そばろどん	さつまいもじる ♥フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりむねにく ぶたももにく みそ	にんじん ごぼう れんこん きりぼしだいこん たけのこ ねぎ みかん パイン もも アロエ	こめ むぎ さつまいも さとう ごま あぶら	693	27.2 16.9 2.1	
16日 (金)		ごはん	トックスープ たらのヤンニョムがらめ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう わかめ とりももにく たら	にんじん チンゲンサイ こまつな もやし えのき しいたけ ねぎ	こめ トック みずあめ さとう ごま あぶら	640	24.7 19.4 2.1	
19日 (月)		ごもくごはん	せんべいじる みたらしかぼちゃ	ぎゅうにゅう とりむねひきにく とりももにく あぶらあげ	にんじん こまつな かぼちゃ ごぼう だいこん はくさい たけのこ こんにゃく えだまめ	こめ せんべいじる でんぶん さとう こくとう あぶら	644	24.1 20.2 1.8	
20日 (火)		【クリスマスメニュー】 はいがロール	オニオンスープ おほしまハンバーグ ハニーマスタードドレッシングサラダ ♥クリスマスデザート	ぎゅうにゅう ぶたももにく ハンバーグ	にんじん ほうれんそう パプリカ たまねぎ エリンギ こまつな しめじ キャベツ コーン	はいがロール マカロニ でんぶん さとう はちみつ クリスマスデザート あぶら	662	25.5 24.9 2.7	
【食材の主な産地】 米・小松菜・わけねぎ(流山)、牛乳・豚肉・キャベツ(千葉)、たまねぎ・にんじん・じゃがいも(北海道)、もやし(千葉)、 鶏肉(青森、岩手)、エリンギ(新潟)、しめじ・えのき(長野)、長ねぎ(青森)、きゅうり(福島)、 ビーマン・はくさい・パセリ(茨城)、セロリ(長野)、しょうが(熊本)、パプリカ(山梨、韓国)							今月の 平均栄養価	636	24.9 19.6 2.2
【給食の停止について】 連続して5日以上(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

