

# 9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)
2日 (金)		りんごたっぷり フルーツカレー	コールスロー ♥ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりひきにく レバー だいず	にんじん トマト きゅうり たまねぎ セロリ キャベツ コーン りんご プルーン	こめ むぎ さとう ゼリー あぶら カレールウ	655	22.4 18.1 2.2
5日 (月)		なすとベーコンの トマトスパゲティ	オニオンスープ ミニクロワッサン	ぎゅうにゅう ゼラチン ベーコン ぶたにく ゼラチン	にんじん ビーマン トマト たまねぎ なす エリンギ ほうれんそう	スパゲティ クロワッサン あぶら	594	23.9 21.6 2.7
6日 (火)		ごはん のりのつくだに	なつやさいのとんじる じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とりひきにく とうふ みそ	にんじん トマト ほうれんそう たまねぎ かぼちゃ グリンピース とうがん こんにやく	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら	620	23.8 16.1 2.3
7日 (水)		【奄美大島の郷土料理】 けいはん (しるかけごはん)	カシューナッツと ゴーヤのあげに ♥パインクレープ	ぎゅうにゅう とりむねにく たまご	にんじん いんげん こねぎ しいたけ にがうり	こめ でんぶん こめこ さとう パインクレープ あぶら ごま カシューナッツ	672	23.6 23.0 1.8
8日 (木)		あおねぎ チャーハン	サンラータンスープ ♥ちゅうかみつめ	ぎゅうにゅう ぶたももにく とりももにく たまご とうふ レッドピース	にんじん こまつな ねぎ わけねぎ えのき しいたけ パイン みかん もも りんご	こめ でんぶん さとう あぶら	624	22.8 18.2 2.0
9日 (金)		【重陽の節句】 はぎごはん	流山ごじる とうがんときぬあげのくずに	ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ かくあげ とうふ あずき みそ だいず	にんじん かぼちゃ とうがん なす グリンピース えだまめ きくのはな たけのこ	こめ でんぶん さとう ごま	602	29.3 18.7 2.7
12日 (月)		【十五夜メニュー】 ごはん あじつけのり	さわにわん さけのちゃんちゃんやき ♥おつきみだんご	ぎゅうにゅう のり ぶたももにく あぶらあげ さけ みそ	にんじん こまつな キャベツ だいこん たまねぎ たけのこ ねぎ わけねぎ えのき しいたけ	こめ さとう だんご マーガリン	646	30.2 16.7 1.5
13日 (火)		カレーピラフ	ロングライススープ フルーツドレッシングサラダ ♥ミルメーク	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりむねにく	にんじん ビーマン コーン たまねぎ もやし わけねぎ オレンジジュース パイン	こめ むぎ はるさめ ミルメーク あぶら	610	20.4 18.7 2.1
14日 (水)		ジャージャーめん	トマトとたまごの ワンタンスープ ♥あんにとんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりももにく たまご だいず	にんじん トマト こまつな たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ みかん もも パイン	ちゅうかめん ワンタンのかわ さとう あんにんどうふ でんぶん あぶら	657	28.7 22.8 1.9
15日 (木)		ごはん	とうがんにじる ぶたにくいりあげじゃが ♥なし	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ	にんじん ほうれんそう いんげん たまねぎ とうがん しめじ つきこんにやく なし	こめ じゃがいも さとう あぶら	652	23.9 21.8 1.7
16日 (金)		ぶどうパン	ミネストローネ カラフルソテー	ぎゅうにゅう とりむねにく ぶたももにく いんげんまめ	にんじん トマト ビーマン パプリカ コーン パセリ たまねぎ セロリ キャベツ	ぶどうパン じゃがいも マカロニ あぶら	672	28.0 20.2 2.5
20日 (火)		スパイシー タコスどん	やさいときのこのスープ ♥れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ひよこまめ	にんじん ビーマン トマト たまねぎ キャベツ こまつな セロリ しめじ エリンギ みかん	こめ むぎ ワンタンのかわ あぶら	600	21.0 17.2 2.2
21日 (水)		えびいり しゃんはいやきそば	せんぎりやさいのスープ あげギョーザ	ぎゅうにゅう ぶたももにく とりむねにく えび とうふ ベーコン ギョーザ	にんじん なら チンゲンサイ もやし ねぎ えのき たけのこ	ちゅうかめん あぶら	607	26.9 25.8 2.7
22日 (木)		さんま ひつまぶしごはん	ちくわぶの ぐだくさんすましじる ♥とうにゅうデザートの くずもちふう	ぎゅうにゅう のり とりむねにく さんま きなこ	にんじん こねぎ こまつな ごぼう しいたけ だいこん	こめ でんぶん ちくわぶ さとう とうにゅうデザート あぶら ごま	690	25.9 23.3 1.6
26日 (月)		ツナとアサリの わふうスパゲティ	さつまいもときのこの ポターージュ ♥フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく ツナ あさり とうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム しめじ もも パイン みかん	スパゲティ さつまいも こめこ じゃがいも しらたま さとう あぶら	637	24.4 19.4 1.9
27日 (火)		すきやきどんぶり	きのこじる 流山みりんのだいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたももにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ えのき ねぎ しめじ なめこ しらたき	こめ むぎ さつまいも さとう みずあめ あぶら ごま	711	25.1 23.3 2.5
28日 (水)		【台湾料理】 ルーローハン	ビーフンスープ ♥はちみつヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたももにく とりももにく うずらたまご	にんじん チンゲンサイ こまつな たまねぎ もやし	こめ むぎ ビーフン でんぶん さとう	630	27.0 18.3 1.8
29日 (木)		さつまいもごはん	とうにゅうみそしる つくねとやさいののもの	ぎゅうにゅう ぶたももにく つくね とうにゅう みそ	にんじん いんげん こねぎ たまねぎ こんにやく つきこんにやく	こめ さつまいも じゃがいも さとう あぶら ごま	635	21.8 16.6 2.5
30日 (金)		【運動会勝利祈願】 メンチカツサンド	がんばるぞスープ ♥なし	ぎゅうにゅう とりむねにく メンチカツ ひよこまめ	にんじん ほうれんそう たまねぎ セロリ キャベツ いんげん	パン じゃがいも あぶら	613	26.5 18.7 2.9
【食材の主な産地】 米(流山)、小松菜・わけねぎ・豚肉(千葉)、玉ねぎ・にんじん・じゃがいも(北海道)、キャベツ(群馬)、 鶏肉(青森、岩手)、もやし(栃木)、エリンギ・しめじ・えのき・パセリ(長野)、長ねぎ(秋田)、 きゅうり(岩手)、ビーマン・ほうれんそう(茨城)、セロリ(茨城、長野)、しょうが(愛知)、パプリカ(韓国)							今月の 平均栄養価	25 19.9 2.1
【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	27.6 21.6 2.00