

1がっこんだてひょう

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 もとになる		ししつ(g)
10日 (水)		ななくさがゆ	いりどり ナッツとじゃこのあまからあえ	ぎゅうにゅう にぼし とりにく だいず	にんじん こまつな れんこん だいこん かぶ ごぼう たけのこ せり はこべ なずな ほとけのぎ	こめ しらたま さつまいも さとう あぶら ごま カシューナッツ アーモンド	623	25.1 22.8 1.5
11日 (木)		ビーンズカレー	イタリアンサラダ ♥オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめめ だいず いんげんまめ	にんじん パプリカ たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ コーン	こめ むぎ チャツネ ゼリー あぶら カレールウ	620	19.9 18.4 2.2
12日 (金)		ぞうに	さつまいものきんぴら くろまめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく くろまめ	にんじん こまつな れんこん つきこんにやく えだまめ しいたけ だいこん ごぼう	もち さとも さつまいも さとう あぶら ごま	569	23.5 22.9 1.9
15日 (月)		たいめし	さわにわん ♥おしるこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たい あぶらあげ あずき	にんじん こまつな えだまめ だいこん しいたけ たけのこ ねぎ	こめ もち さとう	653	22.6 13.4 1.6
16日 (火)		きなこあげパン	ふゆやさいのポトフ さんしょくソテー	ぎゅうにゅう にくだんご ベーコン とりにく きなこ	にんじん ブロッコリー たまねぎ セロリ だいこん かぶ はくさい ほうれんそう キャベツ	コッペパン さとう あぶら	615	24.1 24.9 2.0
17日 (水)		あずきごはん	ぬっぺじる かつおのやきつけ なのはなあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あずき とうふ かつお	にんじん なのはな キャベツ コーン ごぼう だいこん こんにやく	こめ さとも でんぶん さとう あぶら ごま	648	29.4 19.4 2.3
18日 (木)		ちりめんチャーハン	はるさめスープ あげギョーザ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく わかめ ギョーザ たまご なると とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ グリンピース	こめ むぎ はるさめ あぶら ごま	599	22.5 22.1 2.1
19日 (金)		こくとうパン	さつまいもときのこのポタージュ スパイシーチキン コールスロー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	こくとうパン さつまいも こめこ じゃがいも あぶら	625	27.3 22.3 2.2
22日 (月)		ブルコギどん	かいそうのスープ ♥タピオカフルーツ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく	にんじん いら こまつな たまねぎ かぶ もやし えのき もも パイン	こめ むぎ タピオカ さとう ゼリー あぶら ごま	618	19.8 16.2 1.7
23日 (火)		ごはん	ひつつみ やきふとつくねのもの	ぎゅうにゅう とりにく つくね うずらたまご やきふ	にんじん グリンピース ごぼう しめじ ねぎ こんにやく だいこん れんこん しいたけ	すいとん さとう	604	24.2 15.3 2.1
24日 (水)		カラフルピラフ	オランダふうトマトのスープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご ウィンナー	パプリカ ピーマン トマト たまねぎ パセリ しめじ セロリ コーン	こめ じゃがいも あぶら	586	22.1 18.0 2.3
25日 (木)		ごはん	たまごとわかめのスープ かくあげのすぶたふう	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく たまご なると とりにく	にんじん ピーマン たまねぎ はくさい	こめ でんぶん じゃがいも さとう あぶら	605	22.1 18.5 2.1
26日 (金)		【姉妹都市 石川県能登町】 いかめし	あおさとやさいのかすじる こまつなのわふうサラダ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ いか みそ	にんじん わけねぎ こまつな しめじ えのき ねぎ もやし コーン きりぼしだいこん	こめ もちごめ さけかす さとう じゃがいも ごま あぶら	581	23.6 15.9 2.4
29日 (月)		【姉妹都市 長野県信濃町】 のざわなチャーハン	ワンタンスープ ♥やきりんご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく ぶたにく たまご なると	にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし えのき ねぎ りんご レモン	こめ むぎ ワンタンのかわ さとう あぶら マーガリン	607	22.3 20.4 2.2
30日 (火)		いわしのかばやきどん	わかめのみそしる おかかあえ	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし いわし とうふ みそ	たまねぎ えのき ねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ でんぶん さとう あぶら	616	26.5 20.9 2.4
31日 (水)		コッペパン いちごジャム	チーバくんシチュー わけねぎのいろどりいため	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん ピーマン パプリカ たまねぎ エリンギ グリンピース	コッペパン じゃがいも こむぎこ ジャム さつまいも あぶら バター なまクリーム	653	21.2 25.9 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（流山）、牛乳・豚肉・にんじん・わけねぎ・長ねぎ（千葉）、こまつな（千葉・茨城）、じゃがいも（長崎）、もやし（栃木）、たまねぎ（北海道）、鶏肉（青森・岩手）、エリンギ・しめじ・えのき（長野）、セロリ（静岡・長野）、ピーマン（茨城）、キャベツ（愛知・群馬）、しょうが（高知）、パプリカ（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	613	23.5 19.8 2.0
	学校給食摂取基準	650