



7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 ものになる		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう (g)
3日 (月)		ごはん	とうがのみそしる なすとあつあげのごまに ♥れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ あぶらあげ とうふ	こまつな にんじん こまつな とうがん ねぎ なす みかん	こめ さとう あぶら ごま	648	23.9 22.7 1.7	
4日 (火)		ごはん	もずくとやさしいじる いわしのかばやき あおなのりあえ	ぎゅうにゅう のり いわし とうふ	にんじん こまつな もやし えのき わけねぎ もずく キャベツ	こめ でんぶん さとう あぶら	621	27.3 21.8 2.1	
5日 (水)		【7月7日は七夕】 ちらしずし	たなばたじる じゃがいものきんぴら ♥おほしさまゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご あぶらあげ かまぼこ	にんじん こまつな ピーマン しいたけ かんぴょう えだまめ たけのこ れんこん オクラ ねぎ	じゃがいも さとう ゼリー あぶら ごま	653	22.8 16.9 2.5	
6日 (木)		チロッド	ABCスープ ♥ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた	トマト ほうれんそう パセリ たまねぎ エリンギ セロリ	パン マカロニ ぶどうゼリー あぶら	698	33.4 24.4 2.5	
7日 (金)		ナシゴレン	スープフォー ♥ナタデココ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく	にんじん パプリカ ピーマン たまねぎ コーン チンゲンサイ ナタデココ もも パイン	こめ フォー むぎ さとう ゼリー あぶら ごま	643	22.3 17.0 2.0	
10日 (月)		はちみつパン	ミネストローネ チキンカツ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	にんじん トマト パセリ たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン パプリカ	パン マカロニ パンこ じゃがいも こむぎこ あぶら	686	28.9 24.1 2.8	
11日 (火)		ごはん	ぐだくさんみそしる あじのネギソースかけ わふうあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ あぶらあげ みそ	にんじん かぼちゃ こまつな とうがん えのき ねぎ キャベツ もやし	こめ さとう	604	28.3 18.4 1.9	
12日 (水)		わふう マーボーなすどん	はるさめサラダ ♥ホワイトポンチ	ぎゅうにゅう とりにく だいた とうふ みそ	にんじん いら ねぎ なす キャベツ もやし きゅうり しいたけ もも パイン みかん	こめ むぎ でんぶん はるさめ さとう ゼリー カルピス あぶら ごま	698	25.5 23.7 1.6	
13日 (木)		ひやしきつねうどん	かきあげ かぼちゃのそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん かぼちゃ いんげん しいたけ ねぎ きゅうり たまねぎ	うどん でんぶん さとう ごま あぶら	595	24.4 21.4 2.6	
14日 (金)		なつやさい カレーライス	くきわかめのサラダ ♥パインコンポート	ぎゅうにゅう ぶたにく	かぼちゃ にんじん いんげん たまねぎ なす もやし コーン トマト くきわかめ パイン	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら カレールウ ごま	665	21.2 17.8 2.7	
※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・わけねぎ・こまつな・にんじん・長ねぎ・キャベツ・牛乳・豚肉（千葉）、もやし（栃木）、たまねぎ（兵庫・佐賀）、 なす（埼玉）、きゅうり・長ねぎ（千葉・茨城）、じゃがいも（長崎）、鶏肉（青森・岩手）、セロリ（静岡）、 エリンギ・しめじ・えのき（長野）、ピーマン・パセリ（茨城）、しょうが（高知）、パプリカ（韓国） 【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	651	25.8 20.8 2.2
							学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.00

