

11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)
1日 (水)		【千産千消メニュー】 ごはん 手作りひじきふりかけ	こまつなのみそしる ねぎすきじゃが ♥ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん わけねぎ えのき ねぎ しらたき	こめ じゃがいも さとう ゼリー あぶら ごま	652	26.8 17.3 2.2
2日 (木)		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 にぼし とりにく とうふ	にんじん わけねぎ たまねぎ たけのこ ねぎ かぶ グリーンピース えのき ごぼう	こめ じゃがいも でんぶん さとう ワンタンのかわ あぶら	702	28.5 24.4 2.4
6日 (月)		きのごぼろネーゼ	こんさいとにくだんごのスープ ♥手作りアップルパイ	ぎゅうにゅう ゼラチン ぶたひきにく にくだんご だいず	にんじん トマト パセリ たまねぎ しめじ れんこん セロリ ごぼう かぶ りんご	スパゲティ じゃがいも さとう パイシート あぶら	672	27.2 29.0 2.5
7日 (火)		さつまいもごはん	きりぼしだいこんのみそしる あつやきたまご こまつなのわふうサラダ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ たまご あぶらあげ とうふ みそ	にんじん こまつな もやし コーン きりぼしだいこん ねぎ	こめ さつまいも あぶら ごま	627	23.7 20.6 2.5
8日 (水)		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	にんじん パプリカ ビーマン たまねぎ エリンギ グリンピース	はいがロール じゃがいも あぶら さつまいも パター なまクリーム ラ・フランスゼリー	696	26.0 25.7 2.4
9日 (木)		ごもくあんかけ やきそば	しせんとうふのスープ ♥フルーツみつめめ (みりんシロップ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく レッドピース うずらたまご とうふ かまぼこ	にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ キャベツ たけのこ パイン みかん もも	ちゅうかめん でんぶん はるさめ さとう あぶら	626	24.4 20.9 2.3
10日 (金)		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 とりにく ぶたにく とうふ	にんじん いんげん たまねぎ しらたき だいこん はくさい ねぎ ごぼう みかん	こめ もちげんまい さとも さとう あぶら	637	24.3 16.0 1.9
11日 (土)		【ふれあいまつり】 まめいり ドライカレー	コールスロー ♥おこめdeかぼちゃのマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん ビーマン たまねぎ コーン キャベツ セロリ きゅうり	こめ むぎ マフィン あぶら	696	26.3 23.8 1.6
14日 (火)		ココアあげパン	カリフラワーのスープ おんやさいのマヨネーズいため	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく 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 ロマネスコ	コッペパン マカロニ さとう あぶら マヨネーズ	602	25.5 22.6 2.2
15日 (水)		【祝七五三メニュー】 くりいりせきはん	おいわいじる いわしフライ わふうあえ	ぎゅうにゅう いわし とりにく あずき なたと とうふ	にんじん みつば ほうれんそう えのき ねぎ キャベツ もやし こまつな	こめ もちごめ くり さとう ごま あぶら	656	27.1 21.0 2.5
16日 (木)		てまきキンバ	あげしゅうまい かいそうのスープ ♥りんごゼリー	ぎゅうにゅう のり わかめ ぶたにく とりにく しゅうまい	にんじん こまつな かぶ もやし ねぎ えのき たくあん キムチ	こめ むぎ さとう ゼリー ごま あぶら	622	22.3 19.4 2.1
17日 (金)		わかめごはん	だいこんのみそしる にくどうふ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん こまつな たまねぎ しめじ ねぎ だいこん	こめ さとう あぶら	637	28.4 21.1 2.8
20日 (月)		きのこのかおりごはん	みぞれじる さとものみそがらめ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんじん ねぎ しめじ まいたけ しいたけ えだまめ だいこん えのき	こめ むぎ さとも じゃがいも さとう でんぶん みずあめ あぶら ごま	679	25.9 22.8 1.9
21日 (火)		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 ぶたにく レバー ベーコン だいず	にんじん トマト パセリ しめじ たまねぎ セロリ エリンギ みかん もも パイン	スパゲティ じゃがいも さとう とうにゅうデザート	696	27.1 25.3 2.2
22日 (水)		ピリから ガーリックチャーハン	みそワンタンスープ こまつなのカリカリあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと みそ	にんじん わけねぎ ほうれんそう ねぎ えのき もやし こまつな	こめ むぎ さつまいも ワンタンのかわ あぶら	595	23.1 17.6 2.4
24日 (金)		【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 くきわかめとやさいのあえもの	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ さば みそ	にんじん こまつな だいこん ねぎ えのき キャベツ もやし ゆず	こめ さとう あぶら ねりごま ごま	629	26.6 21.8 2.4
27日 (月)		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 ぶたにく うずらたまご みそ	にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ 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	697	25.3 23.9 2.4
28日 (火)		コッペパン いちごジャム	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 ベーコン ぶたひきにく とうにゅう だいず	にんじん ほうれんそう パセリ たまねぎ しめじ マッシュルーム トマト	コッペパン じゃがいも こめこ ジャム あぶら	629	26.0 20.9 2.8
29日 (水)		じゃこいりなめし	あきやさいのとんじる さんまのかんろに ♥みかんゼリー	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく さんま みそ	にんじん かぼちゃ ねぎ ごぼう たまねぎ あおな	こめ さつまいも さとう ゼリー ごま	687	27.7 22.4 2.7
30日 (木)		やさいのタンメン	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 ぶたにく とりにく なたと	にんじん チンゲンサイ ビーマン キャベツ もやし きくらげ パプリカ	ちゅうかめん でんぶん さとう タルト カシューナッツ ごま あぶら	678	25.9 34.8 2.5

※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)、わけねぎ・牛乳・豚肉(千葉)、こまつな(千葉・茨城・栃木) じゃがいも・にんじん・たまねぎ(北海道)、もやし(栃木)、
鶏肉(青森・岩手)、エリンギ・しめじ・えのき・パセリ・セロリ(長野)、キャベツ(群馬・長野・千葉)、長ねぎ(青森)、
ビーマン(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(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

25.9	655
22.5	
2.3	
27.6	650
21.6	
2.00	

学校給食摂取基準