

5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)	たんぱく質(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とになる		しつ(g)	しよくえん そうとうりょう(g)		
2日 (月)	ぎゆうにゆう	こどものひ おいわいずし	さわにわん とりつくねと はるやさいのにも ♥かしわもち	ぎゆうにゆう チーズ ぶたももにく とりつくね	にんじん こまつな えだまめ わらび しいたけ たけのこ ふき こんにやく だいこん ねぎ	こめ かしわもち さとう あぶら	656	25.8	19.9	2.5	
6日 (金)	ぎゆうにゆう	チキン カレーライス	アスパラのサラダ ♥あまなつと とうにゆうデザート	ぎゆうにゆう とりももにく	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース コーン あまなつ	こめ むぎ じゃがいも さとう とうにゆうデザート カレールウ あぶら	697	23.5	16.2	2.3	
9日 (月)	ぎゆうにゆう	ナポリタン	チキンボールとやさいのスープ レモンドレッシングサラダ ♥げんきヨーグルト	ぎゆうにゆう ヨーグルト ウインナー にくだんご ゼラチン	にんじん ビーマン トマト たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ エリンギ かぶ レモン	スパゲティ あぶら	577	24.7	20.3	2.7	
10日 (火)	ぎゆうにゆう	げんまいりごはん	にくじゃが はるキャベツのみそしる ♥かわちばんかん	ぎゆうにゆう わかめ ぶたももにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん いんげん たまねぎ キャベツ ねぎ えのき こんにやく かわちばんかん	こめ げんまい じゃがいも さとう あぶら	608	22.7	16.4	1.6	
11日 (水)	ぎゆうにゆう	コッペパン いちごジャム	トマトリゾットスープ しろみざかなのフライ やさいとツナのサラダ	ぎゆうにゆう とりむねにく たら	にんじん こまつな トマト コーン もやし セロリ エリンギ たまねぎ パセリ	コッペパン むぎ いちごジャム さとう あぶら	652	26.4	23.8	2.7	
12日 (木)	ぎゆうにゆう	ちりめん チャーハン	かいそうのスープ ♥いちごと とうにゆうデザート	ぎゆうにゆう わかめ こんぶ ぶたももにく とりももにく たまご ちりめんじゃこ	にんじん こまつな かぶ もやし えのき しいたけ ねぎ グリンピース いちご	こめ むぎ とうにゆうデザート さとう あぶら ごま	610	23.8	19.1	1.8	
13日 (金)	ぎゆうにゆう	わかめごはん	みそつみれじる いりどり	ぎゆうにゆう わかめ とりむねにく いわしだんご とうふ みそ	にんじん こまつな いんげん だいこん ねぎ れんこん ごぼう たけのこ しいたけ	こめ むぎ さとう あぶら	607	25.9	16.7	2.2	
16日 (月)	ぎゆうにゆう	きなこあげパン	とうふのスープ やきビーフン	ぎゆうにゆう わかめ とりももにく ぶたももにく きなこ とうふ なた	にんじん なら たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ	コッペパン ビーフン さとう あぶら	661	27.0	24.1	2.8	
17日 (火)	ぎゆうにゆう	こぎつねごはん	わかたけじる あじフライ	ぎゆうにゆう わかめ とりひきにく あぶらあげ とうふ あじ	にんじん ほうれんそう グリーンピース たけのこ えのき	こめ さとう あぶら ごま	620	25.5	18.7	2.5	
18日 (水)	ぎゆうにゆう	ジャンバラヤ	チキンヌードルスープ アーモンドサラダ	ぎゆうにゆう とりむねにく ウインナー	にんじん パプリカ ビーマン たまねぎ こまつな トマト コーン エリンギ キャベツ	こめ むぎ スパゲティ あぶら アーモンド	620	23.6	18.0	2.5	
19日 (木)	ぎゆうにゆう	しおやきそば	ワンタンスープ ちゅうかさラダ ♥マスカットゼリー	ぎゆうにゆう ゼラチン ぶたももにく とりももにく さつまあげ なた	にんじん なら ほうれんそう たまねぎ キャベツ もやし えのき ねぎ きゅうり コーン	ちゅうかめん ワンタンのかわ ゼリー さとう あぶら ごま	611	26.1	19.2	2.9	
20日 (金)	ぎゆうにゆう	サフランライスの ホワイトソースかけ	ジュリエンスープ ♥れいとうみかん	ぎゆうにゆう とりももにく ベーコン えび とうにゆう	にんじん パセリ たまねぎ グリンピース セロリ マッシュルーム エリンギ みかん	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら バター なまクリーム	632	21.6	21.0	2.1	
21日 (土)	ぎゆうにゆう	ぶたにくどんぶり	やさいのごまじる ♥フルーツしらたま	ぎゆうにゆう ぶたももにく とりむねにく みそ	にんじん いんげん こまつな たまねぎ しいたけ しらたき だいこん バイン みかん りんご	こめ むぎ しらたま さとう ごま	663	23.6	14.1	2.0	
24日 (火)	ぎゆうにゆう	メンチカツサンド	コーンポタージュ ベジタブルソテー	ぎゆうにゆう ベーコン メンチカツ とりむねにく とうにゆう とうにゆうクリーム	にんじん パセリ ほうれんそう たまねぎ エリンギ コーン	まるパン じゃがいも あぶら	684	27.7	23.8	3.1	
25日 (水)	ぎゆうにゆう	ほんかく マーボーどん	かぶのちゅうかさスープ はるさめサラダ	ぎゆうにゆう ぶたひきにく とりももにく とうふ みそ	にんじん こまつな かぶ キャベツ もやし きゅうり たけのこ ねぎ コーン	こめ でんぶん はるさめ さとう あぶら ごま	637	25.1	21.0	2.6	
26日 (木)	ぎゆうにゆう	そぼろごはん	あつあげのみそしる ひじきのいために	ぎゆうにゆう わかめ ひじき とりひきにく とりももにく たまご あつあげ みそ だいち	にんじん こまつな えだまめ だいこん えのき ねぎ しいたけ グリーンピース つきこんにやく	こめ さとう あぶら	646	29.8	22.8	2.5	
27日 (金)	ぎゆうにゆう	きりぼしだいの ピビンバ (ナムルぞえ)	あおねぎスープ ♥ナタデココ	ぎゆうにゆう ぶたひきにく とりももにく とうふ	にんじん きりぼしだいの かぶ わけねぎ えのき こまつな ナタデココ バイン みかん	こめ むぎ でんぶん さとう ゼリー あぶら ごま	611	20.4	17.7	2.5	
30日 (月)	ぎゆうにゆう	はいがロール	しろはなまめのポタージュ マーマレードチキン よくばりサラダ	ぎゆうにゆう とりももにく しろはなまめ とうにゆう	にんじん ほうれんそう こまつな たまねぎ しめじ ごぼう コーン キャベツ きゅうり えだまめ	はいがロール さつまいも こめこ マーマレード あぶら	691	33.2	26.4	2.7	
31日 (火)	ぎゆうにゆう	グリーンピース ごはん	たまねぎのみそしる かつおのやくみソースかけ いんげんのごまあえ	ぎゆうにゆう わかめ かつお みそ	にんじん グリンピース こまつな たまねぎ ねぎ いんげん キャベツ もやし	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら ごま	620	26.9	18.3	2.5	
【食材の主な産地】 にんじん・かぶ・小松菜・だいこん・豚肉・わけぎ(千葉)、じゃがいも(鹿児島・長崎)、玉ねぎ(愛知)、 キャベツ(千葉・茨城・神奈川)、鶏肉(青森・岩手)、もやし(栃木)、エリンギ・しめじ・えのき(長野)、 長ねぎ・パセリ・きゅうり(千葉・茨城)、ピーマン・ほうれんそう・なら(茨城)、セロリ(茨城・長野)、 しょうが(愛知)、パプリカ(ニュージーランド)							今月の 平均栄養価	637	25.4	2.4	
【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