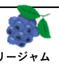
令和５年度

# １０がつこんだてひょう

流山市立東深井小学校

| 日にち | おはしの日 | ぎゅうにゅう | こんだてめい ごはん パン めん | こんだてめい おかず デザート | あか おもにからだをつくるもとになる | みどり おもにからだのちょうしをととのえるもとになる | きいろ おもにエネルギーのもとになる | エネルギー(kcal) | たんぱくしつ(g) | ししつ(g) | しょくえんそうとうりょう(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2日(月) | ○ | ○ | しおやきそば | とりにくとキャベツのパイタンスープ<br>♥フルーツしらたま（みりんシロップ） | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく<br>さつまあげ | にんじん にら こまつな<br>たまねぎ キャベツ コーン<br>ねぎ もも パイン みかん | ちゅうかめん しらたま<br>さとう<br>あぶら | 629 | 24.1 | 17.9 | 2.1 |
| 3日(火) | | ○ | はいがロール <br>手作りブルーベリージャム | ポークビーンズ<br>おんやさいのソテー | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく ベーコン<br>だいず | にんじん いんげん トマト<br>かぶ たまねぎ ブロッコリー<br>ブルーベリー プルーン レモン | はいがロール じゃがいも<br>さとう でんぷん<br>あぶら | 693 | 27.9 | 22.4 | 2.8 |
| 4日(水) | ○ | ○ | ちゃんぽんうどん | やさいとツナのサラダ<br>♥げんきヨーグルト | ぎゅうにゅう ヨーグルト<br>ぶたにく<br>いか かまぼこ ツナ | にんじん こまつな<br>はくさい たけのこ しいたけ<br>ねぎ もやし コーン | うどん<br>さとう<br>あぶら | 589 | 28.9 | 23.0 | 2.2 |
| 5日(木) | | ○ | きりぼしだいこんのビビンバ（ナムルぞえ） | にらたまじる<br>♥はちみつレモンゼリー | ぎゅうにゅう<br>ぶたひきにく<br>たまご とうふ | にんじん こまつな にら<br>きりぼしだいこん ねぎ | こめ むぎ でんぷん<br>さとう ゼリー<br>あぶら | 656 | 21.1 | 20.1 | 2.3 |
| 6日(金) | ○ | ○ | ごはん<br>てづくりごまふりかけ | つみれじる<br>かくあげとうずらのいそに | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ<br>のり ひじき かくあげ とりにく<br>うずらたまご いわしだんご | にんじん こまつな<br>ごぼう だいこん ねぎ<br>たまねぎ こんにゃく | こめ<br>さとう | 682 | 33.4 | 22.7 | 2.6 |
| 10日(火) | ○ | ○ | ごまきなこあげパン | わかめスープ<br>やきビーフン | ぎゅうにゅう わかめ<br>とりにく ぶたにく<br>きなこ とうふ なると | にんじん にら<br>たまねぎ キャベツ たけのこ<br>しいたけ | コッペパン ビーフン<br>さとう<br>あぶら ごま | 642 | 24.4 | 25.6 | 2.6 |
| 11日(水) | ○ | ○ | ごはん | かぶのみそしる<br>かつおのやくみソースかけ<br>うめのかおりあえ | ぎゅうにゅう しおこんぶ<br>かつお<br>とうふ みそ あぶらあげ | にんじん<br>かぶ ねぎ キャベツ きゅうり<br>もやし うめ | こめ でんぷん<br>さとう<br>あぶら | 621 | 27.2 | 19.1 | 2.3 |
| 12日(木) | ○ | ○ | ごはん | ワンタンスープ<br>すぶた<br>♥かき | ぎゅうにゅう<br>とりにく ぶたにく<br>なると | にんじん ほうれんそう ピーマン<br>もやし えのき ねぎ たまねぎ<br>たけのこ かき | こめ ワンタンのかわ でんぷん<br>じゃがいも さとう<br>あぶら | 649 | 25.1 | 17.1 | 2.0 |
| 13日(金) | ○ | ○ | いなかうどん | さつまいものきんぴら<br>♥みかん | ぎゅうにゅう<br>とりにく ぶたにく<br>あぶらあげ みそ | にんじん こまつな れんこん<br>ねぎ こんにゃく えだまめ<br>しいたけ ごぼう みかん | うどん さといも さつまいも<br>さとう<br>あぶら ごま | 609 | 26.6 | 21.1 | 2.5 |
| 16日(月) | ○ | ○ | ごはん<br>かんこくのり | トックスープ<br>かんこくふうにくじゃが | ぎゅうにゅう かんこくのり<br>とりにく ぶたにく わかめ<br>とうふ みそ あぶらあげ | にんじん チンゲンサイ<br>たまねぎ しらたき<br>しいたけ えのき ねぎ | こめ トック じゃがいも<br>さとう<br>あぶら ごま | 641 | 22.8 | 17.5 | 2.0 |
| 17日(火) | | ○ | アーモンドトースト | トマトリゾットスープ<br>カラフルソテー | ぎゅうにゅう<br>とりにく ぶたももにく | にんじん トマト ピーマン<br>たまねぎ セロリ エリンギ<br>キャベツ パプリカ | しょくパン おしむぎ<br>さとう マカロニ<br>アーモンド マーガリン あぶら | 619 | 24.0 | 26.3 | 2.2 |
| 18日(水) | ○ | ○ | そぼろごはん | 流山みりんのみそしる<br>ちぐさおひたし | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>たまご とうふ あぶらあげ みそ | にんじん こまつな かぼちゃ<br>たまねぎ こんにゃく もやし<br>しいたけ えだまめ | こめ<br>さとう<br>あぶら ごま | 621 | 25.6 | 22.5 | 2.3 |
| 19日(木) | | ○ | ジャンバラヤ | ABCスープ<br>よくばりサラダ | ぎゅうにゅう<br>とりにく ウインナー<br>ぶたにく | にんじん ピーマン パプリカ<br>たまねぎ キャベツ エリンギ<br>ごぼう コーン こまつな セロリ | こめ むぎ さつまいも マカロニ<br>あぶら | 636 | 22.7 | 19.8 | 2.5 |
| 20日(金) | ○ | ○ | ごもくずし | さつまいもじる<br>あげだしどうふのみぞれあんかけ | ぎゅうにゅう のり<br>とりにく ぶたにく<br>とうふ みそ かまぼこ | にんじん わけねぎ<br>たけのこ えだまめ かんぴょう<br>こんにゃく ねぎ かぶ | こめ さつまいも でんぷん<br>さとう<br>あぶら ごま | 673 | 25.9 | 21.7 | 2.3 |
| 23日(月) | | ○ | こまつなのペペロンチーノ | しろはなまめのポタージュ<br>ミニピザパン | ぎゅうにゅう チーズ<br>ベーコン とりにく<br>しろはなまめ とうにゅう | にんじん こまつな ほうれんそう<br>エリンギ しめじ たまねぎ<br>コーン パプリカ ピーマン | スパゲティ こめこ パン<br>あぶら | 687 | 29.9 | 22.0 | 2.9 |
| 24日(火) | | ○ | チャーハン | かぶのちゅうかスープ<br>♥ナタデココ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく<br>たまご とうふ | にんじん こまつな<br>ねぎ わけねぎ かぶ キャベツ<br>もも パイン ナタデココ | こめ むぎ<br>さとう ゼリー<br>あぶら | 642 | 22.6 | 20.1 | 1.9 |
| 25日(水) | ○ | ○ | いもくりごはん | きのこじる<br>さばのごまみそだれ<br>くきわかめとやさいのあえもの | ぎゅうにゅう わかめ<br>さば<br>あぶらあげ みそ とうふ | こまつな にんじん<br>だいこん キャベツ もやし<br>しいたけ しめじ えのき なめこ | こめ くり さつまいも<br>さとう<br>ごま あぶら | 685 | 27.8 | 23.7 | 2.7 |
| 26日(木) | ○ | ○ | ちゅうかおこわ | スーミータン<br>あつあげのみそいため | ぎゅうにゅう<br>とりにく ぶたにく<br>たまご あつあげ みそ | こまつな こねぎ<br>たけのこ しいたけ えだまめ<br>コーン キャベツ ねぎ | こめ もちごめ でんぷん<br>さとう<br>あぶら | 639 | 31.2 | 22.0 | 2.6 |
| 27日(金) | ○ | ○ | ピリからにくみそどん | はくさいのみそしる<br>おかかあえ | ぎゅうにゅう わかめ<br>ぶたひきにく かつおぶし<br>だいず みそ | にんじん<br>たまねぎ ねぎ たけのこ もやし<br>はくさい しめじ キャベツ | こめ<br>さとう<br>あぶら | 655 | 30.6 | 20.5 | 2.7 |
| 30日(月) | | ○ | 【３１日はハロウィン】<br>オムライス | ミートボールとやさいのスープ<br>カラフルやさいのサラダ<br>♥パンプキンババロア | ぎゅうにゅう<br>とりにく ミートボール<br>たまご | にんじん パプリカ トマト<br>たまねぎ キャベツ エリンギ<br>かぶ ピーマン コーン きゅうり | こめ<br>ババロア<br>あぶら | 641 | 25.4 | 21.0 | 2.6 |
| 31日(火) | | ○ | チキンカレーライス | ハニーマスタードドレッシングサラダ<br>フルーツカクテル | ぎゅうにゅう<br>とりにく | にんじん こまつな グリンピース<br>キャベツ きゅうり こまつな<br>たまねぎ もも パイン みかん | こめ むぎ ゼリー じゃがいも<br>はちみつ さとう チャツネ<br>あぶら カレーフレーク | 690 | 22.2 | 15.8 | 2.3 |

※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・こまつな・牛乳・豚肉（千葉）、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・キャベツ（長野）、長ねぎ（秋田）、ピーマン（茨城）、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日以上の欠席（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。

| | エネルギー(kcal) | たんぱくしつ(g) | ししつ(g) | しょくえんそうとうりょう(g) |
|---|---|---|---|---|
| 今月の平均栄養価 | 647 | 26.1 | 21.0 | 2.4 |
| 学校給食摂取基準 | 650 | 27.6 | 21.6 | 2.00 |