

# 6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)
1日 (水)	🍷	にんじんごはん	いなかじる こまつなチャムブルー ♥かわちばんかん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたももにく たまご あつあげ みそ	にんじん こまつな たまねぎ しめじ キャベツ ねぎ ごぼう キャベツ かわちばんかん	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	676	29.2 22.0 2.4
2日 (木)	🍷	ブルコギどん	わかめスープ ♥タビオカフルーツ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたももにく とりももにく なると とうふ	にんじん にはら たまねぎ キャベツ みかん もも パイン	こめ むぎ タビオカ さとう ゼリー あぶら ごま	648	22.6 18.0 2.1
3日 (金)	🍷	ミルクピラフ	ひよこまめの ポテトチャウダー フルーツドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりももにく ひよこまめ とうにゅう	にんじん ビーマン きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム パイン オレンジジュース	こめ じゃがいも あぶら パター	632	21.7 20.7 2.2
6日 (月)	🍷	やきにくチャーハン	すいぎョーザ パンサンズ	ぎゅうにゅう ぶたももにく ギョーザ たまご	にんじん ビーマン ほうれんそう キャベツ ねぎ しめじ きゅうり もやし きくらげ	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ごま	632	22.8 23.5 2.5
7日 (火)	🍷	ごはん	ちゃんぽんみそしる あげどりとじゃがいものにも ♥あおうめゼリー	ぎゅうにゅう ぶたももにく とりももにく なると みそ	にんじん いんげん たまねぎ こんにやく コーン	こめ でんぶん じゃがいも さとう ゼリー あぶら	715	26.8 19.8 2.4
8日 (水)	🍷	はちみつ レモントースト	チキンとやさいのトマトに かみかみサラダ	ぎゅうにゅう にぼし とりむねにく だいず	にんじん トマト パセリ コーン たまねぎ セロリ エリンギ キャベツ きゅうり レモン	しょくパン じゃがいも でんぶん さとう はちみつ ワンタンのかわ あぶら マーガリン	606	23.2 20.7 2.0
9日 (木)	🍷	ごもくあんかけ やきそば	にらたまじる ♥あんにとろろ	ぎゅうにゅう ぶたももにく たまご かまぼこ とうふ	にんじん チンゲンサイ こまつな たまねぎ キャベツ にはら ねぎ みかん もも パイン	ちゅうかめん でんぶん さとう あんにんどうふ あぶら	620	23.7 22.3 2.6
10日 (金)	🍷	ごはん	あおなのみそしる かくあげのもの ♥ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたももにく みそ とうふ あぶらあげ かくあげ	にんじん こまつな わけねぎ キャベツ えのき たけのこ ごぼう こんにやく だいこん	こめ さとう ゼリー あぶら	590	23.7 16.8 1.9
13日 (月)	🍷	やきうどん	あげだしとうふの にくみそあん ♥フルーツしらたま	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたももにく とりむねひきにく だいず みそ	にんじん ビーマン たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ パイン みかん りんご もも	うどん でんぶん しらたま さとう あぶら	630	26.1 23.5 1.5
14日 (火)	🍷	[6/15は県民の日] コーンピラフ	チーバクンシチュー カラフルソテー	ぎゅうにゅう とりももにく とりむねにく ぶたももにく	にんじん ビーマン パブリカ たまねぎ グリンピース コーン マッシュルーム キャベツ	こめ さつまいも じゃがいも あぶら パター なまクリーム	695	23.0 25.0 2.5
16日 (木)	🍷	ごはん	きりぼしだいこんのみそしる いわしフライ いんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう いわしフライ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん こまつな いんげん きりぼしだいこん ねぎ キャベツ もやし	こめ さとう あぶら ごま	609	23.6 18.0 1.9
17日 (金)	🍷	キーマカレー ナン	やさいときのこのスープ ♥フルーツパンチ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン	にんじん ビーマン トマト たまねぎ キャベツ こまつな みかん パイン もも りんご	こめ ナン サイダー あぶら カレールウ	622	27.7 21.4 2.5
20日 (月)	🍷	ちゅうかどん	たんたんはるさめスープ チンゲンサイのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたももにく ぶたひきにく うずらたまご みそ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ もやし たけのこ しいたけ ねぎ	こめ むぎ でんぶん はるさめ さとう ごま あぶら	623	24.2 20.4 2.8
21日 (火)	🍷	ごもくずし	かぼちゃじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう のり とりももにく あぶらあげ みそ	にんじん かぼちゃ キャベツ えだまめ だいこん ねぎ もやし しいたけ かんぴょう たけのこ	こめ しらたま さとう ごま あぶら	614	22.2 15.3 2.3
22日 (水)	🍷	こくとうパン	ミートボールのトマトスープ コーンポテト ♥れいとうみかん	ぎゅうにゅう にくだんご ベーコン	にんじん トマト パセリ たまねぎ コーン しめじ キャベツ セロリ みかん	こくとうパン じゃがいも マカロニ あぶら	594	21.8 18.2 2.4
23日 (木)	🍷	かつおごはん	わけねぎのかきたまじる カレーにくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたももにく たまご かつお なると とうふ	にんじん こねぎ いんげん たまねぎ しらたき えのき わけねぎ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう あぶら ごま	691	31.6 21.3 2.7
24日 (金)	🍷	カラフルやさいの スパゲッティー ミートソース	なつやさいのポトフ ♥おこめdeプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたももにく レバー にくだんご	にんじん パブリカ トマト たまねぎ セロリ なす ズッキーニ	スパゲティ じゃがいも タルト あぶら	688	26.5 27.3 2.3
27日 (月)	🍷	すきやきどんぶり	とうにゅうみそしる わふうあえ	ぎゅうにゅう ぶたももにく あぶらあげ やきどうふ とうにゅう みそ	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ しらたき えのき しいたけ こんにやく もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	677	27.9 20.9 2.6
28日 (火)	🍷	ピリヤニふうライス	レンズスープ ハニーマスタード ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりももにく ベーコン レンズまめ	にんじん ビーマン パブリカ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン こまつな	こめ むぎ はちみつ あぶら	599	20.7 17.7 2.3
29日 (水)	🍷	うめちりめんごはん	ぐたくさんみそしる あつやきたまご あおなのりあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたももにく ちりめんじゃこ たまごやき あぶらあげ	にんじん かぼちゃ こまつな とうがん えのき しいたけ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう あぶら ごま	610	23.4 20.4 2.2
30日 (木)	🍷	ソースやきそば	トマトとたまごの ワンタンスープ ♥フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたももにく とりももにく たまご	にんじん トマト こまつな キャベツ もやし もも パイン みかん	ちゅうかめん ワンタンのかわ さとう ゼリー でんぶん あぶら	595	24.6 18.8 2.5
【食材の主な産地】 にんじん・かぶ・小松菜・豚肉・わけぎ(千葉)、じゃがいも(長崎)、玉ねぎ(千葉・愛知)、 キャベツ(千葉・茨城)、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)、だいこん・ビーマン・ほうれんそう・にはら(茨城)、セロリ(茨城・長野)、 しょうが(愛知)、パブリカ(ニュージーランド、韓国)							今月の 平均栄養価	24.6 20.5 2.3
【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。							学校給食摂取基準	27.6 21.6 2.00