

10がっこんだてひょう

令和4年度

流山市立東深井小学校

日 に ち	お は し の 日	ぎ ゆう に ゆう	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 (土)		【運動会】 コロケカレー	♥フルーツカクテル	ぎゅうにゅう とりももにく	にんじん たまねぎ グリンピース もも パイン みかん	こめ むぎ じゃがいも コロケ さとう ゼリー あぶら カレールウ	697	22.4 16.9 2.1		
4日 (火)		ごもくずし	さつまいもじる あげだしとうふの みぞれあんかけ	ぎゅうにゅう のり とりももにく ぶたももにく とうふ みそ かまぼこ	にんじん ねぎ わけねぎ かぶ しいたけ かんぴょう たけのこ えだまめ ごぼう こんにゃく	こめ さつまいも でんぶん さとう ゼリー あぶら ごま	663	24.7 20.8 2.4		
5日 (水)		しおやきそば	とりにくとはくさいの ばいたんスープ ♥フルーツとうにゅうデザート	ぎゅうにゅう ぶたももにく とりももにく さつまあげ	にんじん なら こまつな コーン たまねぎ キャベツ はくさい ねぎ みかん もも パイン	ちゅうかめん さとう とうにゅうデザート あぶら	595	23.8 19.1 2.2		
6日 (木)		いわしの かばやきどん	かぶのみそじる うめのかおりあえ	ぎゅうにゅう しおこんぶ いわし とうふ みそ	にんじん かぶ ねぎ えのき もやし キャベツ きゅうり	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら	610	24.0 19.3 2.1		
7日 (金)		コッペパン 手作り ブルーベリージャム	ポークビーンズ おんやさいのソテー	ぎゅうにゅう ぶたももにく ベーコン だいた	にんじん いんげん トマト かぶ たまねぎ コーン ブロッコリー ブルーベリー ブルーン レモン	コッペパン でんぶん じゃがいも マカロニ さとう あぶら	681	26.9 21.3 2.7		
11日 (火)		ジャンバラヤ	ミートボールとやさいのスープ よくばりサラダ	ぎゅうにゅう とりむねにく ウィンナー にくだんご	パプリカ ビーマン こまつな たまねぎ エリンギ キャベツ しめじ かぶ ごぼう きゅうり	こめ むぎ さつまいも あぶら	598	21.3 19.9 2.5		
12日 (水)		ちゃんぽんうどん	やさいとツナのサラダ ♥げんぎヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたももにく いか かまぼこ ツナ	にんじん こまつな はくさい たけのこ しいたけ ねぎ もやし コーン	うどん あぶら	583	29.0 22.5 2.7		
13日 (木)		そぼろごはん	きのこじる ちくさおひたし	ぎゅうにゅう とりむねにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	にんじん こまつな こんにゃく えだまめ なめこ ねぎ しいたけ しめじ えのき	こめ さとう あぶら ごま	612	24.9 23.2 2.4		
14日 (金)		きなこあげパン	きりぼしだいこんのスープ やきビーフン	ぎゅうにゅう ぶたももにく きなこ	にんじん こまつな なら たけのこ キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ	コッペパン ビーフン さとう あぶら	659	24.9 25.1 2.3		
17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 ミニピザパン	ぎゅうにゅう チーズ とりももにく ベーコン 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 エリンギ たまねぎ しめじ コーン パプリカ ビーマン	スパゲティ こめこ まるパン あぶら	688	29.9 22.1 3.0		
18日 (火)		ごはん	ワンタンスープ すぶた ♥かき	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたももにく なると	にんじん ほうれんそう ビーマン もやし ねぎ えのき たけのこ かき	こめ ワンタン でんぶん さとう じゃがいも あぶら	650	25.3 17.1 2.0		
19日 (水)		いもくりごはん	さけのレモンしょうゆやき あおなのりあえ ♥はるかゼリー	ぎゅうにゅう のり さけ	にんじん パプリカ こまつな きゅうり キャベツ もやし レモン	こめ くり さつまいも さとう ゼリー あぶら ごま	588	22.4 14.5 1.3		
20日 (木)		きりぼしだいこんの ピビンバ (ナムルぞえ)	たまごとわかめのスープ ♥ナタデココ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたももにく たまご とうふ	にんじん こまつな ビーマン たまねぎ きりぼしだいこん ナタデココ パイン もも	こめ むぎ でんぶん さとう ゼリー あぶら ごま	614	21.2 18.0 2.3		
21日 (金)		ごはん 手作りごまふりかけ	つみれじる 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 とりむねにく いわしだんご うずらたまご とうふ かくあげ	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく グリンピース	こめ さとう あぶら ごま	659	30.9 21.4 2.4		
24日 (月)		アーモンド トースト	トマトリゾットスープ カラフルソテー	ぎゅうにゅう とりむねにく ベーコン	にんじん ビーマン トマト たまねぎ セロリ エリンギ キャベツ コーン	しょくパン むぎ マカロニ さとう あぶらアーモンド マーガリン	659	24.5 28.5 2.5		
25日 (火)		いなかうどん	さつまいものきんぴら ♥みかん	ぎゅうにゅう とりむねにく ぶたももにく あぶらあげ みそ ごぼう	にんじん こまつな ねぎ れんこん えだまめ しいたけ こんにゃく みかん	うどん さといも さつまいも さとう あぶら ごま	613	25.8 20.4 2.5		
26日 (水)		ちゅうかおこわ	あつあげのみそいため スーミータン	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたももにく たまご あつあげ みそ	にんじん こまつな たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ ねぎ コーン	こめ もちごめ でんぶん さとう あぶら	640	30.6 22.4 2.4		
27日 (木)		ピリから にくみそどん	はくさいのみそじる おかかあえ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたひきにく かつおぶし だいた あぶらあげ とうふ みそ	にんじん こまつな ビーマン たまねぎ ねぎ はくさい ねぎ しめじ もやし	こめ さとう あぶら	643	29.4 19.7 2.8		
28日 (金)		ごもくあんかけ やきそば	しせんだうふのスープ ♥あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたももにく うずらたまご かまぼこ とうふ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ たけのこ もやし みかん もも パイン	ちゅうかめん でんぶん はるさめ さとう あんにんどうふ あぶら	652	24.6 23.5 2.4		
31日 (月)		【ハロウィン】 オムライス	ABCスープ カラフルやさいのサラダ ♥おこめdeかぼちゃのマフィン	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたももにく たまご	にんじん パプリカ ビーマン たまねぎ エリンギ コーン セロリ キャベツ きゅうり	こめ マカロニ マフィン あぶら	612	24.6 17.4 2.7		
【食材の主な産地】 米・小松菜・わけねぎ（流山）、豚肉・もやし・パセリ（千葉）、玉ねぎ・にんじん・じゃがいも（北海道）、 キャベツ（群馬）、鶏肉（青森、岩手）、エリンギ・しめじ・えのき（長野）、長ねぎ（青森、秋田）、 きゅうり（岩手）、ピーマン・はくさい（茨城）、セロリ（長野）、しょうが（熊本）、パプリカ（韓国）								今月の 平均栄養価	635	27.6 21.6 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	650	27.6 21.6 2.00