

# 11月 こんだてひょう

令和5年度

流山市立鯉ヶ崎小学校

日 に ち	お ほ 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) 脂質(g) 食塩相当量(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 もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		
1	水	肉みそ丼	小松菜ともやしのサラダ のっぺい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とりにく とうふ さつまあげ	しょうが にんじん ビーマン こまつな もやし だいこん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	こめ むぎ サラダあがら さとう いりごま ごまあがら さとも	579	25.4 18.1 2.4
2	木	ポークカレーライス	小松菜とコーンのソテー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご コーン もやし こまつな みかん バイン おうとう アロエ	こめ むぎ じゃがいも サラダあがら こむぎこ パター さとう	692	20.5 20.7 1.9
6	月	麦入りごはん	鶏肉の山賊焼き 野菜のり酢和え 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが はくさい こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ いりごま でんぶん だいずあがら サラダあがら じゃがいも	639	28 23.5 2.3
7	火	チーズミートドッグ	ブロッコリーサラダ スコッチブロス	ぎゅうにゅう とりにく だいず ウィンナー チーズ ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー コーン かぶ	パン サラダあがら さとう じゃがいも おおむぎ	608	28.1 20.9 3.6
8	水	吹き寄せおこわ	さんまの竜田揚げ わかめとえのきのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あがらあげ さんま とうふ かまぼこ わかめ	にんじん ごぼう しめじ にんにく だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	こめ もちごめ さつまいも いりごま さとう でんぶん だいずあがら	655	28.4 25.2 2.2
9	木	麦入りごはん	厚焼き卵のおろしソース ゆかり和え 筑前煮	ぎゅうにゅう たまご とりにく ちくわ	だいこん えのきたけ キャベツ にんじん もやし きゅうり ごぼう たけのこ れんこん いんげん	こめ むぎ さとう サラダあがら じゃがいも	606	23.8 16.2 2.4
10	金	麦入りごはん	手作りハンバーグきのこソース ひじきのマリネ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ひじき とうふ みそ	たまねぎ しめじ にんじん きゅうり コーン ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ パンこ パター でんぶん さとう サラダあがら じゃがいも	611	24.7 18.6 2.5
13	月	高菜チャーハン	かみかみごぼう 海藻のスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ のり ヨーグルト	たかな にんじん ねぎ ごぼう かぶ もやし えのきたけ こまつな	こめ むぎ サラダあがら ごまあがら いりごま でんぶん だいずあがら さとう みずあめ	613	20 20.1 2.5
14	火	ソフトフランスパン	鶏肉のピストウ コールスローサラダ カスレ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー だいず いんげんまめ	にんにく パセリ キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ セロリ ズッキーニ トマト	パン オリーブオイル サラダあがら さとう じゃがいも	655	28.1 27.2 2.8
15	水	麦入りごはん	酢豚 チンゲンサイの中華和え 卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ブロッコリー れんこん しいたけ チンゲンサイ もやし こまつな	こめ むぎ でんぶん だいずあがら さとう すりごま こまあがら	585	22.4 19.3 2.1
16	木	おはなし給食 “3びきのくま” 黒糖パン	メンチカツ にんじんポターージュ キャベツときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン しらはなまめ	キャベツ にんじん きゅうり にんにく たまねぎ	パン サラダあがら さとう じゃがいも こめこ クリーム	687	25 27.9 2.6
17	金	麦入りごはん	揚げ出し豆腐のきのこソース キャベツのごま和え 豆乳仕立てのみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あがらあげ みそ とりにゅう	しめじ えのきたけ わけぎ キャベツ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	こめ むぎ だいずあがら さとう でんぶん ごまあがら すりごま サラダあがら さつまいも	589	20.4 20.4 2.7
20	月	千産千消デー さつまいもごはん	イワシのかば焼き 磯香和え 流山みりんみそ汁	ぎゅうにゅう いわしのり とうふ みそ	しょうが こまつな にんじん もやし えのきたけ だいこん たまねぎ ほうれんそう ねぎ	こめ さつまいも いりごま だいずあがら さとう	611	24.5 20.6 2.7
21	火	和風きのこスパゲティ	レンズスープ ほうれんそう蒸しパン	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ベーコン レンズまめ とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ こまつな	スパゲティ オリーブオイル さとう こむぎこ サラダあがら	636	26 20.8 2.2
22	水	ピビンバ	五目スープ フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	にんにく ほうれんそう もやし にんじん たけのこ キャベツ きくらげ ねぎ おうとう バイン みかん りんご	こめ むぎ サラダあがら さとう ごまあがら でんぶん いりごま しらたまもち	684	23.4 15.4 1.8
24	金	だして味わう和食の日 麦入りごはん	サバのごまみそだれ けんちん汁 切り干し大根の煮物 みかん	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ とうふ	きりぼしだいこん いんげん にんじん ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ ほうれんそう みかん	こめ むぎ さとう いりごま サラダあがら ごまあがら さとも	644	25.9 22.4 2.9
27	月	麦入りごはん	ししゃもフライ おでん ほうれんそうとしめじのごま和え	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ いわし さば がんもどき ずらたまご こんぶ	ほうれんそう しめじ コーン だいこん にんじん	こめ むぎ サラダあがら すりごま さとう じゃがいも	674	27.6 21.8 2.5
28	火	テーブルロール	オムレツのトマトソース ほうれんそうとコーンのソテー ABCスープ りんご	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく	たまねぎ トマト コーン もやし ほうれんそう にんじん キャベツ りんご	パン さとう サラダあがら じゃがいも マカロニ	591	23.1 20.2 2.8
29	水	麦入りごはん	ちくわのマヨネーズ焼き だまっこ汁 ほうれんそうともやしのサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ かつおぶし ぶたにく	ほうれんそう もやし ごぼう にんじん しめじ ねぎ こまつな	こめ むぎ マヨネーズ風調味料 クリーム さとう いりごま ごまあがら さともいも だまもち	622	22.6 19 2.5
30	木	流山みりん給食の日 マーボー丼	流山みりん大学いも わかめと小松菜のスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく なると わかめ	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが えのきたけ こまつな	こめ むぎ さとう サラダあがら ごまあがら でんぶん さつまいも だいずあがら みずあめ いりごま	734	22.8 21.7 2.5

※こんだて表に記載の栄養価は、中学年(3・4年生)の数値です。  
 ※材料等の都合により献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。  
 ※病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、給食の提供の停止を希望する日の3日前まで(休日を除く)に、担任までご連絡ください。

今月の平均栄養価	635	24.5 21 2.4
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0