

5月 こんだてひょう

令和5年度

流山市立鱈ヶ崎小学校

日にち	おはなしの日	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となる	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる	おもにエネルギーのものととなる		脂質(g)
1月		肉みそ丼	キャベツのたくあん和え けんちん汁 はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	しょうが にんじん ビーマン キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ ほうれんそう	こめ むぎ サラダあぶら さとう いりごま ごまあぶら さとも ゼリー	660	23.4 18.2 3
2火		きなこ揚げパン	ほうれんそうとベーコンのソテー 肉団子とじゃがいものトマト煮	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン とりにく	しめじ ほうれんそう もやし にんにく たまねぎ にんじん トマト いんげん	パン だいずあぶら さとう サラダあぶら じゃがいも	604	24.4 21.1 2.5
8月		チキンカレーライス	小松菜とコーンのソテー フルーツ和え	ぎゅうにゅう とりにく	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 パイン おうとう	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パター さとう	689	18.8 19.6 1.9
9火		黒糖パン	チリコンカン コールスローサラダ 米粉のチャウダー	ぎゅうにゅう とりにく だいず ウィナー しらはなまめ あさり	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン しめじ	パン サラダあぶら さとう トマト キャベツ きゅうり クリーム	695	29.2 26.8 3.3
10水		麦入りごはん	ししゃもの新緑揚げ ほうれんそうのごま和え 豚汁 河内晩柑	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ こむぎこめこ だいずあぶら すりごま さとう サラダあぶら じゃがいも	608	23.5 19.5 1.9
11木		春キャベツのペペロンチーノ	野菜ときのこのスープ 黒糖あずき蒸しパン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうふ とりにゅう あずき	にんにく にんじん エリンギ キャベツ はくさい えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	スパゲティ オリーブオイル こむぎこ さとう サラダあぶら	633	24.7 19.7 1.9
12金		麦入りごはん	ちくわの磯辺揚げ ほうれん草ともやしのサラダ 鶏ごぼ汁	ぎゅうにゅう ちくわ あおりの とりにく なまあげ みそ	ほうれんそう もやし ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	こめ むぎ こむぎこ だいずあぶら さとう いりごま ごまあぶら サラダあぶら	694	28.9 23.3 3.3
15月		麦入りごはん	厚焼き卵のおろしソース ゆかり和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	だいこん えのきたけ キャベツ にんじん もやし きゅうり たまねぎ いんげん	こめ むぎ さとう サラダあぶら じゃがいも	605	23.8 16.9 2.7
16火		給食で世界旅行 “オランダ”						
		テーブルロール	ズートズレケリーキップ パプリカのドレッシング和え エルテンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン えんどうまめ だいず レンズまめ ウィナー	たまねぎ にんにく りんご トマト パプリカ にんじん こまつな キャベツ セロリー	パン パター こめこ オリーブオイル さとう じゃがいも サラダあぶら	673	29.9 26.9 3.2
17水		2年生”グリーンピースのさやむき体験”						
		グリーンピースごはん	かつおの薬味ソース 野菜ののり酢和え 若竹汁	ぎゅうにゅう かつお のり わかめ とうふ	グリーンピース ねぎ にんにく しょうが はくさい ほうれんそう にんじん たけのこ えのきたけ	こめ いりごま でんぷん だいずあぶら さとう	595	28.7 18 2.7
18木		麦入りごはん	和風ハンバーグ ひじきのマリネ なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん きゅうり コーン なめこ ねぎ こまつな	こめ むぎ でんぷん さとう サラダあぶら	616	25.5 20.7 3
19金		とりにく 鶏肉のクリームライス	もやしとコーンのソテー フルーツ和え	ぎゅうにゅう とりにく きゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン もやし こまつな みかん パイン おうとう りんご	こめ むぎ パター サラダあぶら こめこクリーム さとう	662	21.3 17.4 1.7
22月		ぶたにぞん 豚肉丼	こんにやく海藻サラダ 青ねぎのかきたま汁 アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なたと とうふ たまご	たまねぎ にんにく しょうが もやし いんげん キャベツ きゅうり エリンギ ねぎ こまつな	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぷん すりごま いりごま ゼリー	622	24.7 18.3 2.7
23火		テーブルロール	野菜コロッケ アーモンドサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく にんじん トマト	パン だいずあぶら アーモンド サラダあぶら さとう じゃがいも	732	28.5 29.7 3.2
24水		麦入りごはん	サバのガーリック焼き 切り干し大根の煮物 たまねぎと生揚げのみそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう さば さつまあげ なまあげ わかめ みそ	にんにく きりぼしだいこん いんげん にんじん たまねぎ もやし ねぎ こまつな みかん	こめ むぎ サラダあぶら さとう	614	27.1 18.5 2.5
25木		ぶた 豚とじゃこの塩焼きそば	ごちく 五目スープ フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちりめん とりにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ たら たいのこ きくらげ ほうれんそう ねぎ おうとう パイン みかん りんご	ちゅうかめん サラダあぶら でんぷん ごまあぶら いりごま しらたまもち さとう	601	24.9 21 2.1
26金		麦入りごはん	とりにく さんぞや 鶏肉の山賊焼き 野菜のしょうがじょうゆ和え じゃがいものみそ汁 冷凍パイン	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ はくさい ごぼう だいこん ねぎ パイン	こめ むぎ いりごま でんぷん だいずあぶら さとう じゃがいも	596	22.4 19 2.2
29月		キムチチャーハン	かみかみごぼう みそワフタンスープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	キムチ ねぎ ビーマン ごぼう にんにく しょうが にんじん もやし こまつな みかん	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら でんぷん さとう だいずあぶら みずあめ いりごま ワフタのかわ	649	21.3 20.7 3
30火		おはなし給食 “しりとりのだいすきなおうさま”						
		ハニートースト	トマトいりサラダ 大豆と肉団子のスープ プリン	ぎゅうにゅう だいず	キャベツ にんじん きゅうり コーン トマト たまねぎ エリンギ こまつな	パン パター マーガリン はちみつ サラダあぶら さとう	607	20.3 23.9 2.5
31水		麦入りごはん	アジの香味揚げ キャベツのおかか和え だいこん 大根のみそ汁 マスカットゼリー	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし とうふ みそ	ねぎ キャベツ もやし にんじん えのきたけ だいこん こまつな	こめ むぎ でんぷん だいずあぶら さとう いりごま じゃがいも	615	24.5 18.2 2.1
※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							638	24.7 20.8 2.5
学校給食摂取基準							650	27.6 21.6 2.0