
















家庭数

流山市立南流山第二小学校

日にち	おはしの日	ぎょうにゅう	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		ししつ(g) しょくえん そうとうりょう(g)	
1	火		ぶたキムチどん	すいぎょうざスープ とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とりにく	にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ にら もやし はくさい ながねぎ こまつな とうもろこし だいこん	あぶら こめ ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま さとう	588	22.0 17.9 2.3	
2	水		ごはん	あじのやくみソースがけ ごもくまめ とんじる	ぎゅうにゅう あじ とりにく だいず さつまあげ とうふ ぶたにく みそ	にんにく しょうが ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ながねぎ あおねぎ	あぶら こめ かたくりこ さとう じゃがいも	623	27.1 21.8 2.1	
3	木		ペペロンチーノ	やさいスープ かぼちゃマフィン	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー	にんにく にんじん しめじ キャベツ ピーマン たまねぎ コーン こまつな かぼちゃ	あぶら スパゲッティ じゃがいも こむぎこ バター さとう	587	20.2 18.1 2.4	
4	金		なつやさいカレー	えだまめとコーンのサラダ サイダーふうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん かぼちゃ スッキーニ りんご パパイア レーズン キャベツ コーン きゅうり えだまめ レモン	あぶら こめ じゃがいも とうにゅうバター ごま さとう	689	20.6 23.1 2.2	
7	月		ごもくごはん たなばたメニュー	おろしハンバーグ たなばたじる たなばたさんしょくゼリー (とうにゅうゼリー&レモン ゼリー&メロンゼリー)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ なた とうにゅう	ごぼう にんじん しめじ だいこん こまつな ながねぎ レモン メロン たまねぎ にんにく しょうが	あぶら こめ ごま さとう かたくりこ そうめん みずあめ	601	22.6 18.7 2.5	
8	火		ごはん	にくだんごのあまずあんかけ とうがんのちゅうかスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン なた	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ しめじ ピーマン とうがん ながねぎ チンゲンサイ みかん	あぶら こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	593	20.4 19.5 2.2	
9	水		ごはん ごまふりかけ	ツナじゃが いためキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし ツナ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん キャベツ ながねぎ こまつな	あぶら こめ ごま さとう じゃがいも かたくりこ	598	23.8 18.3 2.4	
10	木		セサミトースト	とりにくとやさいのトマトに はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ しめじ キャベツ トマト はくさい コーン こまつな	あぶら パン ごま マーガリン さとう じゃがいも さとう	580	20.4 24.4 2.5	
11	金		キンパふうまぜ ごはん きざみのり	はるさめスープ ゴーヤとじゃことだいずの あげに	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ベーコン なた とうふ わかめ だいず ちりめんじゃこ	にんにく にんじん だいこん ほうれんそう たまねぎ あおねぎ ゴーヤ	あぶら こめ さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ ごま	583	23.0 20.8 2.9	
14	月		ホイコーローどん	だいこんとわかめのちゅう かスープ フルーツポンチ(レモンゼ リーいり)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン とうふ わかめ	にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ピーマン だいこん こまつな レモン みかん パイン もも りんご	あぶら こめ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	624	21.8 17.4 2.4	
15	火		カレーピラフ	オムレツのミートソースがけ こめこのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ コーン ピーマン トマト ほうれんそう しめじ	あぶら こめ さとう バター じゃがいも こめこ	605	23.3 21.8 2.9	
16	水		うめわかめごはん	ほっけのしおやき こまつなカレーいため だまこじる	ぎゅうにゅう わかめ ほっけ ぶたにく とりにく	うめ しょうが にんじん キャベツ こまつな もやし だいこん ながねぎ しめじ	あぶら こめ ごま	589	25.4 17.0 2.4	
17	木		にくみそひじき どん	さわにわん フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ひじき みそ ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ だいこん ほししいたけ たけのこ ながねぎ こまつな	あぶら こめ さとう かたくりこ	667	27.8 19.3 2.5	
【保護者のみなさまへ】 ◎食材の都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。 ◎給食セットの中には、ナフキン、はし(はしの日には特に忘れずに)、マスク(給食当番)を毎日いれて、持たせてください。予備のおはし(割り箸等)をランドセルの中に入れておくと、忘れた際に、職員室に借りて来なくて済みます。 ◎病気等を理由に、連続する給食実施日5日以上給食の提供が不要となる場合や、アレルギー等で飲用牛乳の提供を希望しない場合は、担任までご相談ください。 ◎9月の給食は、3日(水)開始予定です。								今月の 平均栄養価	609	22.9 19.8 2.4
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0