

























家庭数

流山市立南流山第二小学校

日にち	おはしの日	きゅうにゆう	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とになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる		ししつ(g)	しょうえん そうとうりょう(g)
1	水		ごはん	さばのしおこうじやき ごまあえ さつまじる	ぎゅうにゆう さば とりにく みそ	にんじん キャベツ もやし こまつな ごぼう だいこん ほししいたけ ながねぎ あおねぎ	こめ あぶら ごま さとう さつまいも	601	21.5 22.2 2.2	
2	木		ピザトースト	ツナサラダ チキンポトフ ビーンズカル	ぎゅうにゆう ベーコン チーズ ツナ わかめ とりにく だいず かたくちいわし	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ トマト きゅうり コーン レモン にんにく かぶ かぶのは はくさい	パン あぶら ごま じゃがいも	582	25.9 22.4 3.2	
3	金		ごはん ひじきふりかけ	にくどうふ ちゃんこふうみそしる	ぎゅうにゆう ひじき とうふ ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく みそ	あかしそ たまねぎ ほししいたけ にんじん ながねぎ こまつな だいこん はくさい あおねぎ	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも	580	25.6 16.8 2.7	
6	月		ごはん	さけのみそマヨネーズやき けんちんじる みたらしだんご	ぎゅうにゆう さけ みそ とりにく あぶらあげ とうふ	ながねぎ にんじん えのきたけ ごぼう だいこん あおねぎ こまつな	こめ あぶら さとう さといも もちごめ かたくりこ マヨネーズ	627	25.5 18.2 2.0	
10月6日は、十五夜(じゅうごや) だんごは、よくかんでたべましょう										
7	火		ちゃんぽうどん	つくねとやさいののもの こくとうさつまいもむしパン	ぎゅうにゆう ぶたにく いか とりにく	にんにく しょうが にんじん はくさい ながねぎ だいこん こんにゃく たけのこ さやいんげん たまねぎ	うどん あぶら さとう ごま かたくりこ こむぎこ くろざとう パター さつまいも	574	21.8 16.3 3.1	
8	水		ごはん	いわしのやくみソースがけ こもくめ はくさいとあぶらあげのみそ しる	ぎゅうにゆう いわし とりにく だいず さつまあげ わかめ あぶらあげ とうふ みそ	にんにく しょうが ながねぎ ごぼう にんじん こんにゃく はくさい こまつな	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま	583	24.0 20.6 2.2	
9	木		ガパオライス	ビーフンスープ マンゴーアセロラゼリー	ぎゅうにゆう とりにく だいず ベーコン とうにゆう	にんにく しょうが バジル たまねぎ ピーマン にんじん あかピーマン キャベツ もやし ながねぎ チンゲンサイ マンゴー アセロラ	こめ あぶら さとう ごま	578	25.1 15.7 2.5	
10	金		しょくパン ブルーベリージャム	ハンバーグみりんマスタード ソース スパゲッティソテー ようふうかきたまスープ	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく なまクリーム ベーコン とりにく たまご	ブルーベリー にんにく にんじん コーン キャベツ ピーマン たまねぎ ほうれんそう しょうが トマト	パン あぶら さとう スパゲッティ じゃがいも かたくりこ みずあめ	637	26.4 24.3 2.9	
10月10日は、めのあいごデー										
14	火		ジャンバラヤ	オムレツのきのこソースがけ さつまいものこめこクリーム スープ	ぎゅうにゆう ぶたにく ひよこめめ たまご とりにく なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト しめじ えのきたけ ほうれんそう	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも バター	611	22.9 20.1 2.4	
15	水		きなこあげパン	チリコンカン キャベツスープ	ぎゅうにゆう きなこ ぶたにく ベーコン だいず とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ コーン こまつな	パン あぶら さとう じゃがいも	680	29.4 26.5 2.5	
16	木		ごはん	かつおのあまからしょうが ソース ひじきのいりに とんじる	ぎゅうにゆう かつお ひじき あぶらあげ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	しょうが しらすに にんじん ごぼう だいこん ながねぎ あおねぎ	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	624	27.6 20.8 2.3	
17	金		マーボーあつあげど ん	だいこんとわかめのちゅうか スープ フルーツポンチ(きょうほうゼ リーいり)	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず あつあげ みそ ベーコン とうふ わかめ	にんにく しょうが たけのこ にら たまねぎ ながねぎ にんじん りんご ほししいたけ だいこん こまつな きょうほう みかん パイン もも	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	629	21.5 17.4 2.6	
20	月		キムチチャーハン	あげぎょうざ サムゲタンふうスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく なんと こんが とりにく	にんにく しょうが はくさい だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ にら チンゲンサイ キャベツ	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ げんまい かたくりこ さとう	603	23.1 22.1 2.3	
あげぎょうざは、はしがあるとたべやすいです										
21	火		ターメリックライ スのチキンクリーム ソースがけ	ABCスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゆう とりにく なまクリーム こなチーズ ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ コーン はくさい こまつな ぶどう	こめ あぶら パター こむぎこ マカロニ さとう	603	18.8 19.1 1.8	
22	水		ごはん	ぶたにくとあつあげのみそい ため みずたきじる レモンヨーグルト	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ みそ とりにく ヨーグルト とうふ	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ はくさい レモン えのきたけ しらすに ながねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	621	24.8 18.3 2.0	
23	木		やきうどん	にくだんごのスープ キャラメルポテト	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン なんと かつおぶし とりにく とうふ なまクリーム	にんじん たまねぎ もやし キャベツ しめじ ピーマン はくさい ながねぎ チンゲンサイ	うどん あぶら ごまあぶら ごま さつまいも さとう はちみつ パター	572	20.8 26.4 2.9	
24	金		やきにくチャーハン	こいわしフライ とうにゆうたんたんはるさめ スープ いちごゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく かたくちいわし みそ とうにゆう	にんにく しょうが にんじん あおねぎ ながねぎ たまねぎ もやし にら いちご	こめ あぶら さとう パンこ はるさめ ごま さとう こむぎこ	587	21.8 20.4 2.3	
27	月		なめしごはん	あつやきたまご きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	ぎゅうにゆう たまご ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	あおな きょうな ひろしまな ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ こまつな ながねぎ	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	579	22.9 18.4 2.9	
28	火		ペペロンチーノ	やさいスープ パンブキンパイ	ぎゅうにゆう ベーコン とりにく なまクリーム	にんにく にんじん しめじ キャベツ こまつな コーン たまねぎ はくさい かぼちゃ	スパゲッティ あぶら はちみつ さとう こむぎこ	621	18.9 27.6 2.0	
29	水		あきやさいかレー	くきわかめのサラダ みかん	ぎゅうにゆう ぶたにく くきわかめ	たまねぎ にんにく しょうが しめじ えのきたけ りんご パパイア レーズン キャベツ きゅうり コーン みかん にんじん トマト	こめ あぶら じゃがいも さつまいも とうにゆうバター さとう	685	19.6 22.1 2.5	
30	木		ちゅうかおこわ	タラのチリソースがけ ワナンタスープ ヨーグルト	ぎゅうにゆう とりにく たら ぶたにく なんと ヨーグルト	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ もやし あおねぎ こまつな	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	611	27.9 18.2 2.3	
31	金		ぶたにくとやさいの しょうがいためどん	すましじる(ハロウィンかまぼ こいり) フルーツポンチ(りんごゼリー いり)	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく かまぼこ とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし もも にら だいこん こまつな りんご ながねぎ みかん パイン	こめ あぶら さとう かたくりこ	611	22.5 16.2 2.6	
【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、職員室に借りに来なくて済みます。 ◎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。 ◎献立表に記載の栄養価は、中学年(3・4年生)の数値です。										
								今月の 平均栄養価	609	23.5 20.4 2.4
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0