























〈家庭数〉 流山市立南流山第二小学校

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		しじつ(g)											
9 水			トマトハヤシライス	コールスローサラダ さくらゼリー (さくらんぼゼリー&レモンゼリー)	ぎゅうにゆう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ こまつな トマト キャベツ きゅうり コーン さくらんぼ レモン	こめ あぶら じゃがいも とうにゆうバター さとう みずあめ	644	18.8											
									21.8											
									1.9											
10 木	にゅうがくしき (きゅうしょくなし)																			
11 金			ごはん	さばのみそに しらたきのそばろに だまこじる	ぎゅうにゆう さば みそ ぶたにく とりにく	しょうが ながねぎ にんじん しらたき さやいんげん だいこん あおねぎ こまつな	こめ あぶら さとう でんぱん	600	24.5											
									15.8											
									2.6											
14 月			ナポリタン	やさいスープ チョコチップマフィン	ぎゅうにゆう ウィンナー とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト コーン キャベツ こまつな にんにく	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ ベーキングパウダー チョコレート バター	620	21.2											
									21.2											
									2.4											
15 火			ぶたごぼうごはん	わかさぎのフリッター ごもくまめ さつまいものみそしる	ぎゅうにゆう ぶたにく わかさぎ とりにく だいず さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	にんにく にんじん ごぼう こんにやく だいこん ながねぎ あおねぎ	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ さつまいも	597	24.6											
									20.5											
									2.6											
16 水			カレーライス	ツナサラダ いちごゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく ツナ わかめ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご パパイア レーズン キャベツ きゅうり コーン レモン いちご クランベリー	こめ あぶら じゃがいも とうにゆうバター さとう ごま	687	20.2											
									23.9											
									2.4											
17 木			チキンライス	にくだんごとポテトのスープ フルーツポンチ (はくとうゼリーいり)	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン コーン トマト キャベツ こまつな もも りんご パイン みかん	こめ あぶら さとう じゃがいも	578	17.7											
									13.4											
									2.0											
18 金			たかなじゃこ チャーハン	あげぎょうざ わかめスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく なると とうふ わかめ	にんじん たかな ながねぎ たまねぎ こまつな キャベツ にら しょうが	こめ ごま こむぎこ あぶら ごまあぶら	588	24.8											
									22.3											
									2.6											
21 月			ちゅうかどん	スープフォー はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく なると とりにく	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ キャベツ ながねぎ あおねぎ レモン しょうが	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま はちみつ みずあめ	604	19.6											
									13.9											
									2.1											
22 火			コッパパン	ハンバーグデミグラスソース コーンポテト はくさいのこめこクリームスープ	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが コーン にんじん はくさい ほうれんそう しめじ	パン あぶら さとう じゃがいも こめこ バター	605	24.6											
									21.5											
									2.6											
23 水			わかめごはん	にくじゃが おぼろみそしる かわちばんかん(かんきつ)	ぎゅうにゆう わかめ とうふ ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ にんじん ごぼう しらたき さやいんげん だいこん ながねぎ こまつな かわちばんかん	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	584	22.0											
									17.1											
									2.3											
24 木			ソースやきそば	つくねのスープ フルーツのアセロラゼリー あえ	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン だいこん ながねぎ チンゲンサイ みかん パイン もも りんご アセロラ	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら さとう みずあめ こめこパンこ	608	22.8											
									17.8											
									3.4											
25 金			たけのこごはん	さわらのたつたあげ はるやさいのとんじる ヨーグルト	ぎゅうにゆう あぶらあげ さわら ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト	たけのこ しょうが にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	607	26.3											
									21.0											
									2.0											
28 月			メープルトースト	チリコンカン きりぼしだいこんのようふう スープ	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン だいず	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 きりぼしだいこん えのきたけ	パン さとう マーガリン メープルシロップ あぶら じゃがいも	647	26.8											
									25.3											
									2.7											
30 水			ごはん ごまふりかけ	すきやきに みそけんちんじる	ぎゅうにゆう ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ とりにく	にんじん ほししいたけ しらたき ながねぎ こまつな だいこん あおねぎ	こめ あぶら ごま さとう さといも	611	26.6											
									21.1											
									2.2											
【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、 持ってきてください。予備のおはし(割り箸等)をランドセルの中に入れておいてください。 ◎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。									今月の 平均栄養価	612	22.8									
												19.7								
												2.4								
																		学校給食 摂取基準	650	27.6
		2.0																		