































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 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		ししつ(g)	しょうえん そうとうりょう(g)			
3			きのこのドライカレー	ABCスープ いちごクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ しめじ ピーマン パパイア レーズン りんご トマト コーン はくさい こまつな いちご レモン	あぶら こめ マカロニ こめこ こむぎこ さとう みずあめ	666	22.3	21.9	2.3		
4			ソースやきそば	とうがんとにくだんごのスープ フルーツポンチ(なしゼリーいり)	ぎゅうにゅう 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 とうがん ながねぎ チンゲンサイ なし みかん もも パイン りんご	あぶら ちゅうかめん ごま ごまあぶら さとう	571	22.5	18.6	3.3		
5			ごはん	さけのしおやき ひじきのいりに さつまいもとんじる	ぎゅうにゅう さけ ひじき あぶらあげ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん しらたき ながねぎ あおねぎ	あぶら こめ さとう さつまいも	590	26.5	18.6	2.1		
8			ツナピラフ	ハンバーグたまねぎソースがけ こめこのクリームスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とりにく ぶたにく なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン コーン しょうが ほうれんそう しめじ トマト	あぶら こめ ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも こめこ バター	576	22.0	20.8	2.5		
9			ねぎしおぶたどん	わかめスープ きなこだいず	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なた とうふ わかめ だいず きなこ	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし あおねぎ レモン こまつな	あぶら こめ かたくりこ ごまあぶら さとう	586	26.5	19.2	2.4		
10			ごはん ごまふりかけ	にくじゃが おぼろみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく みそ とりにく とうふ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん ごぼう だいこん 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	594	23.9	18.6	2.3		
11			シナモンシュガー 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	ぎゅうにゅう 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 しめじ	あぶら パン マーガリン バター さとう じゃがいも	663	26.8	28.1	2.8		
12			ごはん	なすのにくみそいため そうめんじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく なた わかめ とうふ	なす ピーマン しょうが みかん にんにく にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ こまつな チンゲンサイ ながねぎ	あぶら こめ さとう そうめん ごま	613	23.2	19.8	2.4		
16			とりにくとあおねぎ のピラフ	オムレツのデミグラスソースがけ しおぶたとじゃがいものスープ グレープゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	にんじん あおねぎ たまねぎ トマト かぶ かぶのは キャベツ ぶどう しょうが	あぶら こめ さとう みずあめ じゃがいも	581	22.5	19.8	2.5		
17			ごはん	さばのこうみみそだれ ごもくまめ さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく だいず さつまあげ ぶたにく あぶらあげ	ながねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ほししいたけ たけのこ こまつな	あぶら こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	588	27.0	19.5	2.2		
18			ナポリタン	やさいスープ ごまチーズマフィン	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン なまクリーム チーズ	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	あぶら スパゲッティ さとう こむぎこ パター ごま	682	22.8	25.0	2.7		
19			わかさぎのフリッター ごもくちゅうかごはん	わかさぎのフリッター やきビーフン にくだんこのキムチちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた わかさぎ ベーコン こんぶ とりにく とうふ	にんにく しょうが にんじん ながねぎ もやし キャベツ たけのこ ピーマン はくさい だいこん えのきたけ あおねぎ たまねぎ	あぶら こめ ごま ごまあぶら ビーフン こむぎこ パンこ さとう	578	24.1	21.3	2.7		
22			わかめごはん	あつやきたまご ぶたにくとごぼうのあまからに さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう わかめ たまご ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ながねぎ あおねぎ	あぶら こめ ごま さとう さつまいも	580	21.9	17.8	2.4		
24			ごはん	すぶた はるさめスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なた わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん しめじ ピーマン はくさい こまつな みかん	あぶら こめ かたくりこ さとう ごまあぶら はるさめ ごま	609	21.2	18.4	2.4		
25			フィッシュバーガー	コーンポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう たら ベーコン ウィンナー いんげんまめ	コーン にんにく にんじん たまねぎ セロリ キャベツ トマト	あぶら パン じゃがいも マカロニ さとう パンこ	583	22.5	18.1	2.5		
26			さんまごはん	ごまあえ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな たまねぎ だいこん	あぶら こめ かたくりこ さとう ごま じゃがいも	598	22.5	23.7	2.3		
29			ほんかくマーボー どうふどん	スープフォー フルーツポンチ(マスカットゼリーいり)	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ながねぎ いら キャベツ チンゲンサイ マスカット みかん もも パイン りんご	あぶら こめ さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	638	22.7	16.6	2.0		
30			カレーライス	レモンハニーサラダ 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 コーン きゅうり レモン トマト	あぶら こめ じゃがいも とうにゅうバター はちみつ さとう	690	21.6	22.3	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	610	23.4	20.4	2.4
									学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6	2.0