

9がつ こんだてひょう



流山市立南流山小学校

令和 5 年度

<家庭数>

日 に ち	お は 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)	しょくえん そうとうりょう	
5	火	カレーライス	フルーツポンチ こぶくろアーモンド こざかな	ぶたにく だいず にぼし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが おうとう みかん パイン レモン	こめ むぎ じゃがいも さとう アーモンド あぶら	666	22.3	19.8		
6	水	プルコギのつけどん	とうがんのちゅうかスープ れいとうみかん	ぶたにく とりにく ナルト ぎゅうにゅう	にんじん ニラ チンゲンサイ たまねぎ だいずもやし とうがん ながねぎ えのき みかん	こめ むぎ さとう ゴマ ごまあぶら	588	23.6	17.5		
7	木	コッペパン	ハンバーグたまねぎソース ジャーマンポテト ようふうはるさめスープ	ハンバーグ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ セロリー キャベツ たまねぎ とうもろこし	コッペパン じゃがいも はるさめ かたくりこ	623	26.5	22.3		
8	金	わかめごはん	さばのごまみそだれ さわにわん ブルーベリーゼリー	さば ぶたにく あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん ごぼう たけのこ ながねぎ こんにゃく	こめ かたくりこ さとう あぶら ゴマ	615	29.1	20.7		
11	月	ごはん ひじきふりかけ	にくどうふ みそつみれじる	ぶたにく イワシボール ちりめんじゃこ とうふ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ ごぼう ながねぎ だいこん しょうが こんにゃく	こめ さとう あぶら ゴマ	595	27.4	17.2		
12	火	キムチやきうどん	とりつくねスープ フルーツしらたま	うずらたまご ぶたにく とりつくね けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ もやし ながねぎ はくさい えのき ほししいたけ りんご パイン おうとう	うどん かたくりこ さとう あぶら	587	22.4	19.7		
13	水	ガーリックライス	ワカサギフリッター ハリラスープ ひとくちゼリー (ぶどう)	ぶたにく とりにく ワカサギ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト グリーンピース セロリ ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが	こめ じゃがいも あぶら	591	23.1	19.9		
14	木	マーボーどん	ワンタンスープ ヨーグルト	ぶたにく とりにく ナルト ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たけのこ ながねぎ えのき ほししいたけ しめじ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ゴマ	627	27.1	17.3		
15	金	ごはん	タチウオのフライ のりあえ じゃがいものみそしる	タチウオ のり わかめ とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ ながねぎ こんにゃく にんにく しょうが	こめ さとう あぶら ゴまあぶら	631	24.5	23.5		
19	火	ごはん	はるさめのいためもの ちゅうかたまごスープ れいとうみかん	たまご ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン チンゲンサイ とうもろこし ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが みかん	こめ むぎ はるさめ さとう ゴマ ごまあぶら	628	22.3	18.1		
20	水	ごはん あじつけのり	カレーにくじゃが とうがのみそしる	ぶたにく とうふ みそ わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ ながねぎ えのき しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	580	23.8	15.3		
21	木	てづくり ツナトースト	チリコンカン キャベツスープ	ぶたにく ツナ ベーコン とりにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム しょうが にんにく	しょくパン じゃがいも さとう あぶら エッグフリーマヨネーズ	666	28.1	30.3		
22	金	ごはん	シイラのてりやき ひじきとまめのいりどうふ キムチとんじる	シイラ あぶらあげ ぶたにく とうふ とりにく みそ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん こまつな えだまめ たまねぎ ながねぎ こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう ゴマ あぶら	602	29.9	18.8		
25	月	ミートソース スパゲティー	ポテトスープ さつまいもとくりのタルト (乳卵無)	ぶたにく とりにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし しめじ えのき にんにく しょうが	スパゲティー じゃがいも あぶら タルト	584	23.7	21.2		
26	火	カレーチャーハン	あげぎょうぎ とうふとキャベツの アジアンスープ	ぶたにく とりにく ナルト ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな キャベツ ながねぎ にんにく しょうが ほししいたけ	こめ さとう ごまあぶら	591	22.9	23.0		
27	水	ハヤシライス	レモンハニーサラダ れいとうみかん	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム しめじ にんにく みかん	こめ むぎ じゃがいも はちみつ オリーブオイル	646	20.4	21.6		
28	木	サンマごはん	うめしそこんぶあえ とうにゅうみそしる	サンマ あぶらあげ わかめ こんぶ とうにゅう わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな もやし だいこん たまねぎ しそ しょうが こんにゃく あおねぎ	ごはん かたくりこ さとう あぶら ゴマ	586	23.8	19.9		
29	金	ぶたどん	おつきみじる きなこだんごのくろみつけ	ぶたにく ナルト とうふ きなこ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ ながねぎ えのき しめじ しらたき	こめ しらたまもち くろざとう	660	28.3	14.6		
<p>★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。</p> <p>★おはしの日には、おはしを忘れずに持ってきましょう。予備のお箸（割り箸でも可）を清潔な状態でランドセルの中に入れておきましょう。</p> <p>★病気を理由に、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。</p> <p>★2学期の給食がスタートしました。生活リズムを早く戻し給食をしっかり食べて、元気に過ごしましょう！</p>								24.9			
								今月の 平均栄養価	614	20	
								学校給食摂取基 準	650	27.6	21.6
										2.2	2.00