

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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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)	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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)	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	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	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	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	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	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	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	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	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	660	28.3	14.6	
★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。 ★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。 ★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。 ☆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！								24.9	20	
								今月の 平均栄養価	614	2.2
								学校給食摂取基 準	650	27.6
										21.6
									2.00	