

11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)	たんぱく質(g)	
		ごはん	パン めん	おかず デザート	おもにからだを つくるものになる	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる		おもにエネルギー のものになる	しつ(g)
1	水	きりぼしだいごんの ビビンバ	せんぎりやさいのちゅうかスープ フルーツのゼリーあえ	ぶたにく とりにく とうふ だいず ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ だいごん もやし ながねぎ はくさい たけのこ えのき にんにく パイン おうとう	こめ さとう かたくりこ ごま あぶら	586	20.5	14.8
2	木	さつまいもごはん	だいごんととりにくのはるさめに とうふとたまごのおみそしる	たまご とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん だいごん たまねぎ しょうが	こめ さつまいも はるさめ さとう かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら	587	24.0	15.9
6	月	ごはん	こもちししゃもフライ こぎつねあえ みぞれじる	とりにく のり あぶらあげ とうふ けずりばし ししゃも ぎゅうにゅう	にんじん だいごんは こまつな だいごん キャベツ ながねぎ もやし しょうが えのき	こめ さとう あぶら	571	25.1	17.2
7	火	千産千消の日 あおねぎピラフ	オムレツマトソース ちばごろごろみそシチュー	オムレツ とりにく とりにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん トマト あおねぎ ながねぎ たまねぎ しめじ えのき にんにく	こめ さつまいも こむぎこ バター あぶら	615	22.7	23.2
8	水	いい歯の日(かみかみメニュー) おやこどん (げんまいごはん)	こんさいみそしる きなこだいずこざかな	たまご いわし とりにく きなこ ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ごぼう れんごん ながねぎ たまねぎ えのき こんにゃく	こめ じゃがいも くろぎとう	646	33.2	19.8
9	木	カレーごはんの焼カンチュー がけ	ごまサラダ みかん	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト パセリ とうもろこし キャベツ たまねぎ もやし みかん にんにく しょうが	こめ じゃがいも こむぎこ さとう バター あぶら ゴマ	639	20.2	21.3
10	金	ちゃんぽんうどん	かくあげのちゅうかに こくとうさつまいもむしパン	かまぼこ ぶたにく とりにく かくあげ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ながねぎ たまねぎ ヤングコーン はくさい にんにく しょうが ほししいたけ しめじ	うどん こむぎこ さつまいも さとう かたくりこ あぶら	587	25.8	19.6
13	月	とりごぼうごはん	さんまのしおやき とうにゅうみそしる	さんま あぶらあげ ぶたにく わかめ とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく えのき しめじ ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう あぶら	613	28.6	25.1
14	火	マーボーどん	サムゲタンふうスープ ヨーグルト	ぶたにく とりにく みそ とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ながねぎ だいごん たけのこ ほししいたけ しめじ にんにく しょうが	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら ゴマ	608	25.5	16.5
15	水	ココアあげパン	にくとやさいのゴマドレッシング しおぶたとじゃがいものスープ	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん かぶ とうもろこし もやし ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが	パン ジャがいも グラニューとう あぶら ゴマ	606	25.6	23.9
16	木	ごはん	とうにゅうタンタンはるさめスープ ぶたにくとこんさいのくろずいため	ぶたにく とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン ニラ れんごん たけのこ たまねぎ ながねぎ もやし にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう はるさめ あぶら ゴマ	628	21.6	19.3
17	金	流山白みりん給食の日 すきやきどん	きりぼしだいごんのおみそしる みかんゼリー	ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ ながねぎ たまねぎ だいごん ほししいたけ えのき しらたき	こめ むぎ ふ さとう	593	23.9	16.3
20	月	千産千消の日 ごはん	いわしフライ ひじきとはずのゴマサラダ さつまいもとんじる	いわし ツナ ぶたにく ひじき とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ ながねぎ れんごん はくさい とうもろこし だいごん こんにゃく	こめ むぎ さつまいも さとう ねりごま あぶら オリーブオイル	678	29.3	22.8
21	火	コッペパン	ハンバーグたまねぎソース ブロッコリーレモンマヨネーズいため ジュリエヌスープ	ハンバーグ ウィンナー ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ キャベツ たまねぎ とうもろこし レモン にんにく しょうが	パン じゃがいも かたくりこ さとう あぶら オリーブオイル	627	26.9	25.1
22	水	キンパふうまぜごはん	ユイミータン(玉米湯) やわらかあんにとんどうふ	たまご とうふ のり とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ とうもろこし だいごん たまねぎ パイン おうとう	こめ かたくりこ あぶら ゴマ	626	23.1	19.6
24	金	わかめごはん	にくじゃが おぼろみそしる	ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく とうふ わかめ みそ 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 だいごん ごぼう しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	587	27.0	16.5
27	月	たかなチャーハン	あげぎょうざ(2ケ) にくだんごスープ	ぶたにく つくねだんご とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たかな もやし ながねぎ えのき	こめ あぶら ごま	590	22.3	22.9
28	火	ごはん	とりのネギだれ(2ケ) おかかあえ さわにわん	ぶたにく とりにく かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ながねぎ キャベツ もやし ごぼう だいごん たけのこ こんにゃく しょうが	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら	658	28.9	21.6
29	水	ポークカレーライス	ABCスープ おいおいデザート	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 とうもろこし たまねぎ セロリー にんにく しょうが りんご	こめ むぎ じゃがいも ABCマカロニ とうにゅうバター あぶら	722	24.7	23.8
30	木	流山白みりん給食の日 ながれやまやさいの ペパロンチーノ	ながれやまやさいのスープ こぼれうめ入りスイートポテト	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ ながねぎ たまねぎ セロリー はくさい だいごん しめじ にんにく	スパゲティー さつまいも さとう バター オリーブオイル	595	20.1	22.8

流山白みりん給食の日
流山市は白みりん発祥の地と言われています。江戸川流域が米の産地であり、水に恵まれていたことから、江戸時代中期、みりんの醸造が盛んになりました。それまでのみりんよりも色が淡かったため「白みりん」と呼ばれ大人気となりました。給食でも「流山の白みりん」やみりんを作る時にできる「こぼれ梅=みりん粕」を使った料理を取り入れていきます。

★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。
★おはしの日には、おはしを忘れずに持ってきてましょう。予備のおはし(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	618	24.9	20.4	2.2
学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6	2.00