



7がつ こんだてひょう

令和 5 年度

<家庭数> 流山市立南流山小学校

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 もとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる		ししつ(g)	
								しょくえん そうつりょう(g)	
3月		キムタク チャーハン	みそワタンスープ やわらかあんにな	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なたと みそ あんになどうふ	にんじん たくあん キムチ ねぎ もやし えのきたけ ちんげんさい りんご パイン みかん もも	こめ むぎ ごまあぶら ごま わんたんのかわ さとう あぶら	605	17.9	
								15.9	
								2.5	
4火		ごはん	ゴアジのなんばんづけ ごもくきんびら とうふのみそしる	ぎゅうにゅう こあじ さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ わかめ	ねぎ にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん えのきたけ たまねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら ごま かたくりこ じゃがいも さとう	612	23.8	
								20.2	
								2.3	
5水		カレーあじ ごはん	メキシカンシチュー ゆでやさいのゴマサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず チーズ	たまねぎ にんじん パセリ こまつな とうもろこし きゃべつ もやし みかん	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごまがら ごま	659	20.8	
								21.7	
								1.8	
6木		くろパン	ハンバーグトマトソース さんしょくソテー レンズスープ	ぎゅうにゅう ほしのハンバーグ ウインナー レンズまめ	マッシュルーム たまねぎ トマト こまつな きゃべつ もやし にんじん とうもろこし パセリ	くろパン あぶら さとう じゃがいも	602	25.2	
								20.4	
								2.6	
7金		もろこし ごはん	イワシのたつたあげ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう いわし とうふ とりにく かまぼこ	とうもろこし にんじん ねぎ えのきたけ おくら こまつな	こめ むぎ じゃがいも あぶら かたくりこ	602	23.1	
								14.3	
								1.8	
10月		ちゅうかどん	とうがんのちゅうかスープ スクールヨーグルト	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく とりつくね なたと スクールヨーグルト	しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ たけのこ とうがん えのきたけ ちんげんさい ねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまがら さとう	602	24.8	
								17.5	
								2.4	
11火		こぎつねずし	アジのねぎソースかけ かきたまじる シークワーサーゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく のり あじ なたと とうふ たまご わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ しょうが こまつな	こめ さとう ごま かたくりこ	608	28.4	
								19.4	
								2.6	
12水		こまつな もりもりパスタ	ポークビーンズ ホワイトポンチ アーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいたず カルピス	にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな パセリ マッシュルーム パイン もも みかん りんご	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも さとう あぶら アーモンド	610	23.5	
								23.6	
								2.1	
13木		うめちりめん ごはん	しおにくじゃが かぼちゃのみそしる えだまめ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ みそ	うめ たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん かぼちゃ だいこん ねぎ こまつな えだまめ	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう	611	26.1	
								16.9	
								2.7	
14金		ごはん	ホッケフライ きりぼしだいこんのもの たぬきじる	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ こまつな しいたけ	こめ むぎ あぶら ごま さとう	621	23.5	
								21.2	
								2.0	
18火		なつやさい カレーライス	コールスローサラダ れいとうパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ なす えだまめ トマト マッシュルーム きゅうり きゃべつ とうもろこし パイン	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	666	20.9	
								20.5	
								2.0	
<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てましょう。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。</p> <p>★1学期の給食は18日(火)終了予定です。保護者の皆様には、白衣の洗濯等ご協力をありがとうございました。また、今年度は第1校舎と第2校舎の給食提供に違いがありましたが、大きな事故や問題等起こらず子どもたちに安全でおいしい給食を届けることができました。保護者の皆様のご理解とご協力に感謝致します。今後ともよろしくお願致します。</p>							今月の平均栄養価	618	23.4
									19.2
									2.2
							学校給食摂取基準	650	27.6
									21.6
									2.00