



# 2がつ こんだてひょう



流山市立南流山小学校  
<家庭数>

令和5年度

日にち	お昼ごはん	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とになる		しし(g)
1 木		ねぎしおぶたどん	かぶのちゅうかスープ ヨーグルト	ぶたにく うずらたまご なたまご パーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ もやし あおねぎ かぶ えのきたけ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら	582	25.3 17.9 2.2
2 金		ごはん	じゃこまめ かんこくふうにくじゃが あつあげのみそしる	だいき ちりめんじゃこ ぶたにく あつあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん しらたき なかねぎ だいこん えのきたけ こまつな	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも あぶら こまあぶら	611	27.3 17.0 2.8
5 月		カレーうどん	つくねとやさいのにも ミニあんまん	ぶたにく かまぼこ とりつくね あずき ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん えのきたけ なかねぎ たけのこ こまつな こんにゃく だいこん	うどん あぶら さとう じゃがいも あんまん	581	25.2 18.2 2.8
6 火		コーンピラフ	ポークシチュー じゃこサラダ	ウイナー ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース コーン マッシュルーム しめじ トマト ほうれんそう きゃべつ もやし こまつな	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	595	20.5 21.2 2.4
7 水		ごはん	いわしのカリカリフライ にんじんしりしり とうにゅうみそしる	いわし ツナ たまご ぶたにく とうにゅう わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら	583	24.0 18.3 2.0
8 木		ごはん	ぶたとこんさいのくろずいため せんぎりやさいのスープ いよかん	ぶたにく とうふ とりにく ぎゅうにゅう	れんこん しょうが にんにく たけのこ にんじん ビーマン たまねぎ もやし えのきたけ こまつな なかねぎ いよかん	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも あぶら こまあぶら	582	20.9 15.7 1.6
9 金		<6の1メニュー> わかめごはん	とうふハンバーグデミソース こぶきいも くだくさんみそしる	とうふハンバーグ わかめ あおのり ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ トマト にんじん なかねぎ もやし こまつな	こめ むぎ じゃがいも ぎょう さとう あぶら	604	25.7 17.4 2.8
13 火		ホイコーローどん	トックスープ やさいかじつゼリー	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン たまねぎ たけのこ なかねぎ にんにく ほししいたけ きゃべつ もやし ちんげんさい	こめ むぎ ごまあぶら トック さとう ごま あぶら	586	22.1 15.5 2.5
14 水		<6-2メニュー> ツナきのおおろしパスタ	キャバツスープ てづくりチョコチップマフィン	ツナ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ マッシュルーム きゃべつ コーン パセリ	スパゲティ さとう オリブオイル ホットケーキミックス チョコチップ はちみつ マーガリン	641	22.0 23.4 2.2
15 水		チキンライス	ハートオムレツ はくさいのクリームに こざかな	とりにく パーコン たまご とうにゅう こざかな ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース ほうれんそう はくさい たまねぎ しめじ	こめ むぎ じゃがいも あぶら パター こむぎ	583	23.7 21.1 2.0
16 木		ごはん	すきやきに きりぼしだいこんのみそしる はるか	ぶたにく あぶらあげ わかめ やきとうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しらたき ほししいたけ なかねぎ たまねぎ きりぼしだいこん はるか	こめ むぎ さとう やき あぶら あぶら こまあぶら	583	24.1 16.3 2.3
19 月		流山白みりん給食 こぼれうめいり まぜごはん	しんじゃがのにも さわにわん	とりにく ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん えのきたけ なかねぎ あおねぎ しめじ だいこん こまつな ごぼう たけのこ にんにく たまねぎ さやいんげん	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう	580	26.1 16.9 2.6
20 火		<6-4メニュー> ごはん	さばのごまみそだれ きんぴらごぼう とうふのみそしる	さば あぶらあげ とうふ わかめ みそ ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん なかねぎ こまつな	こめ むぎ さとう ごま あぶら	638	29.3 23.4 2.5
21 水		キムチどん	ちゅうかコーンスープ りんご	たまご パーコン ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ なかねぎ ごぼう にら コーン ちんげんさい りんご	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	594	22.5 17.8 2.1
22 木		<6-5メニュー> ピザトースト	こめこのクリームスープ かいそうサラダ	パーコン とりにく チーズ しろはなまめ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャバツ ビーマン もやし とうもろこし きゃべつ しめじ かぶ パセリ	しょくパン さとう あぶら パター さつままいも こめ ごま	593	22.3 20.7 2.9
26 月		やきにくチャーハン	パイタンはるさめスープ やわらかあんにんどうふ	ぶたにく とりにく なたまご なると ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが あおねぎ なかねぎ もやし ちんげんさい みかん もも パイン	こめ ごま ごまあぶら はるさめ さとう あぶら	582	18.5 16.0 2.3
27 火		<6-3メニュー> うめちりめんごはん	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんカレーに はくさいのみそしる	ちりめんじゃこ みそ おたくし ちくわ とりにく あぶらあげ わかめ あおのり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きりぼしだいこん なかねぎ はくさい こんにゃく えのきたけ	こめ むぎ こむぎ あぶら ごま さとう	582	22.9 17.0 2.9
28 水		ごはん	いわしのあまからだれ ごまみそあえ じゃがいもそぼろじる	いわし ぶたにく あおねぎ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はくさい たまねぎ あおねぎ もやし だいこん	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも かたくりこ	596	24.4 18.8 2.0
29 木		サフランライスの ミートソースがけ	ポトフ きよみオレンジ	ぶたにく チーズ だいき ひよこまめ とりだんご ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン たまねぎ トマト かぶ きゃべつ ほうれんそう にんにく きよみオレンジ	こめ じゃがいも さとう あぶら	606	23.4 16.5 2.1

★仕入れの都合により、使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。  
★今月は6年生が家庭科で考えた献立を取り入れています。各クラスの代表献立を基に作りますので、楽しみにしてくださいね！



今月の 平均栄養価	594	23.6 18.3 2.3
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.00