



# こんだてひょう 献立表



Thanks Mam!

令和4年度

流山市立長崎小学校

| 日<br>に<br>ち | お弁当<br>の<br>お<br>し<br>り | こんだてめい |        | あか   | みどり  | きいろ   | エネルギー<br>(kcal)                              | たんぱく質(g)                   |                     |
|-------------|-------------------------|--------|--------|--|--|---|--|----------------------------|---------------------|
|             |                         | ごはん    | パン     | めん   | おかず<br>デザート  | おもにからだを<br>つくるものになる   |  | おもにからだのちようしを<br>ととのえるものになる | おもにエネルギー<br>のもとになる  |
| 2           | 5月2日: 八十八夜              | スパゲティー | ミートソース | ジュリアンスープ<br>おまっちゃチョコチップケーキ                 | ぶたにく<br>ベーコン<br>たまご<br>だいず<br>ぎゅうにゅう               | にんじん パセリ たまねぎ<br>セロリ キャベツ とうもろこし<br>しめじ にんにく                          | スパゲティー<br>こむぎこ<br>さとう<br>マーガリン               | 709                        | 26.3<br>28.7<br>2.4 |
| 6           | 5月5日: こどもの日             | ごはん    |        | とりのからあげ(2ケ)<br>ごまみそあえ えびだんごじる<br>こいのほりポーロ  | エビボール<br>とりにく<br>とうふ<br>みそ<br>ぎゅうにゅう               | にんじん こまつな<br>キャベツ もやし なかねぎ<br>えのき にんにく しょうが<br>こんにゃく                  | こめ<br>かたくりこ<br>さとう ポーロ<br>あぶら<br>ゴマ          | 695                        | 28.2<br>25.8<br>2.0 |
| 9           | ぶたどん                    |        |        | じゃがいものおみそしる<br>あおうめゼリー                     | ぶたにく<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ わかめ<br>ぎゅうにゅう           | にんじん こまつな いんげん<br>たまねぎ なかねぎ<br>しょうが えのき こんにゃく                         | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>じゃがいも                     | 608                        | 25.0<br>15.7<br>2.3 |
| 10          | カレー                     |        |        | とうふいりコンソメスープ<br>こぶくろごきかなだいず                | ぶたにく<br>だいず<br>ベーコン<br>ヨーグルト<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう      | にんじん パセリ たまねぎ<br>キャベツ とうもろこし<br>りんご にんにく しょうが                         | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも<br>あぶら                     | 692                        | 26.1<br>21.9<br>2.5 |
| 11          | きなこあげパン                 |        |        | チャプチェ<br>にらたまコンソメスープ                       | たまご<br>ぶたにく<br>とうふ<br>きゅうにゅう                       | にんじん にら チンゲンサイ<br>たけのこ キャベツ たまねぎ<br>なかねぎ とうもろこし<br>にんにく しょうが ほししいたけ   | パン<br>はるさめ<br>かたくりこ<br>さとう<br>あぶら            | 646                        | 25.4<br>24.9<br>2.7 |
| 12          | ごはん                     |        |        | あじフライ<br>こぎつねあえ<br>じゃがいものそぼろじる             | あじ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ のり<br>ぎゅうにゅう             | にんじん こまつな キャベツ<br>みずな たまねぎ もやし<br>しょうが                                | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも<br>かたくりこ<br>さとう<br>あぶら     | 607                        | 25.0<br>18.0<br>1.9 |
| 13          | キムタクチャーハン               |        |        | はるさめパイタンスープ<br>やわらかあんにと豆腐                  | ぶたにく<br>とりにく<br>ナルト<br>ぎゅうにゅう                      | にんじん チンゲンサイ<br>もやし なかねぎ ほくさい<br>だいこん しょうが<br>パイン おうとう                 | こめ<br>はるさめ<br>さとう<br>ごまあぶら<br>ゴマ             | 608                        | 17.3<br>15.2<br>2.1 |
| 16          | ごはん<br>かつおのつくだに         |        |        | つくねとやさいのにももの<br>おとうふのおみそしる                 | うずらたまご<br>かつお みそ<br>つくね とうふ<br>わかめ あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう | にんじん こまつな いんげん<br>たけのこ だいこん なかねぎ<br>えのき しょうが こんにゃく                    | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>あぶら<br>ゴマ                 | 636                        | 30.1<br>17.6<br>2.8 |
| 17          | チキンライス                  |        |        | ひじきとアスパラのごまサラダ<br>しろはなまめのポタージュ             | とりにく ウィナー<br>ツウ ひじき<br>ベーコン<br>クリーム<br>ぎゅうにゅう      | にんじん アスパラガス<br>パセリ グリンピース たまねぎ<br>れんこん とうもろこし<br>キャベツ しめじ             | こめ<br>さとう こめこ<br>じゃがいも<br>あぶら<br>ゴマ          | 665                        | 22.6<br>22.8<br>2.3 |
| 18          | たけのごはん                  |        |        | こもちししゃも<br>ぶたにくとごぼうのあまからに<br>いためキャベツのおみそしる | あぶらあげ<br>ししゃも<br>ぶたにく みそ<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう         | にんじん こまつな ごぼう<br>たけのこ キャベツ<br>えのき なかねぎ こんにゃく                          | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>ゴマ                        | 592                        | 27.2<br>18.7<br>2.7 |
| 19          | カレーマーボーどん               |        |        | サムゲタンふうスープ<br>フルーツのゼリーあえ                   | ぶたにく<br>とりにく<br>とうふ<br>みそ<br>ぎゅうにゅう                | にんじん トマト チンゲンサイ<br>たまねぎ なかねぎ だいこん<br>しめじ しょうが にんにく<br>パイン おうとう ほししいたけ | こめ<br>むぎ<br>もちげんまい<br>さとう<br>かたくりこ           | 690                        | 24.5<br>17.8<br>2.2 |
| 20          | コッパパン                   |        |        | やきメンチカツ<br>ドイツふうポテトサラダ<br>トマトヌードルスープ       | ベーコン<br>ウィンナー<br>ぎゅうにゅう                            | にんじん トマト パセリ<br>セロリ とうもろこし<br>きゅうり キャベツ たまねぎ<br>レモン にんにく              | パン<br>スパゲティー<br>じゃがいも<br>さとう<br>オリブオイル       | 624                        | 23.3<br>21.8<br>2.9 |
| 23          | やきにくチャーハン               |        |        | せんぎりやさいのスープ<br>あげぎょうぎ(2ケ)                  | ぶたにく とりにく<br>ベーコン とうふ<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう             | にんじん あおねぎ チンゲンサイ<br>たけのこ なかねぎ<br>えのき にんにく しょうが                        | こめ<br>はるさめ<br>あぶら<br>ゴマ                      | 599                        | 20.3<br>22.6<br>2.2 |
| 24          | グリンピースごはん               |        |        | にくじゃが<br>みそつみれじる<br>かんきつくだもの(かわちばんかん)      | ぶたにく<br>つみれ<br>みそ<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう                 | にんじん こまつな いんげん<br>だいこん たまねぎ ごぼう<br>なかねぎ しょうが しらたき<br>かわちばんかん          | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも<br>さとう<br>あぶら<br>ゴマ        | 621                        | 24.8<br>16.3<br>2.6 |
| 25          | しゃんはいやきそば               |        |        | かくあげのテンメンジャンいため<br>フルーツしらたま                | うずらたまご<br>ぶたにく<br>かくあげ<br>ぎゅうにゅう                   | にんじん チンゲンサイ キャベツ<br>たけのこ なかねぎ ヤングコーン<br>たまねぎ パイン おうとう<br>にんにく しょうが    | やきそば<br>しらたま<br>かたくりこ<br>さとう<br>ごま<br>ごまあぶら  | 652                        | 24.1<br>21.3<br>2.4 |
| 26          | ガーリックライス                |        |        | オムレツマトソース<br>レンズスープ<br>ぶどうヨーグルト            | オムレツ<br>ぶたにく<br>ウィンナー<br>ヨーグルト<br>ぎゅうにゅう           | にんじん トマト ほうれんそう<br>グリンピース とうもろこし<br>なかねぎ キャベツ たまねぎ<br>にんにく しめじ        | こめ<br>じゃがいも<br>あぶら<br>さとう                    | 645                        | 24.9<br>18.3<br>2.2 |
| 27          | ごはん                     |        |        | ほっけのしおやき<br>こうやとうふのもの<br>ひきにくのおみそしる        | ほっけ<br>ひじき<br>こうやとうふ<br>みそ<br>ぎゅうにゅう               | にんじん こまつな いんげん<br>たまねぎ ごぼう こんにゃく                                      | こめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>あぶら                    | 595                        | 28.0<br>16.9<br>2.4 |
| 30          | ごはん<br>かんこくふうのり         |        |        | こんさいのくろずいため<br>トックスープ                      | ぶたにく<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう                             | にんじん ビーマン チンゲンサイ<br>もやし たまねぎ たけのこ<br>なかねぎ れんこん<br>にんにく しょうが ほししいたけ    | こめ<br>むぎ<br>トック<br>かたくりこ<br>さとう<br>あぶら<br>ゴマ | 616                        | 20.8<br>16.0<br>2.0 |
| 31          | ごはん                     |        |        | かつおのやくみソース<br>おかかあえ<br>にくじゃがみそしる           | かつお<br>けずりぶし<br>ぶたにく みそ<br>ぎゅうにゅう                  | にんじん こまつな キャベツ<br>たまねぎ なかねぎ もやし<br>にんにく しょうが しらたき                     | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも<br>さとう<br>かたくりこ<br>あぶら     | 621                        | 30.0<br>17.3<br>2.4 |

※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。

※連続して5日間以上お休みすることが分かっており、且つ、保護者の方からの申し出があった場合、3日後から給食を止めて、その分減額することができます。詳細は、4月給食だよりをご覧ください。ご不明な点等は学校までお問い合わせください。

|                  |     |                      |
|------------------|-----|----------------------|
| 今月の<br>平均栄養<br>価 | 637 | 24.9<br>19.8<br>2.3  |
| 学校給食<br>摂取基準     | 650 | 27.6<br>21.6<br>2.00 |