



# 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 時	お弁当 メニュー	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	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギー のもとになる		しつ(g)
2月	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 おまっちゃチョコチップケーキ	ぶたにく ベーコン たまご だいず ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ セロリ キャベツ とうもろこし しめじ にんにく	スパゲティー こむぎこ さとう マーガリン	709	26.3 28.7 2.4	
6月	5月5日: こどもの日 ごはん	とりのからあげ(2ケ) ごまみそあえ えびだんごじる こいのほりポーロ	エビボール とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ もやし なかねぎ えのき にんにく しょうが こんにゃく	こめ かたくりこ さとう ポーロ あぶら ゴマ	695	28.2 25.8 2.0	
9月	ぶたどん	じゃがいものおみそしる あおうめゼリー	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ なかねぎ しょうが えのき こんにゃく	こめ むぎ さとう じゃがいも	608	25.0 15.7 2.3	
10月	カレー	とうふいりコンソメスープ こぶくろごきかなだいず	ぶたにく だいず ベーコン ヨーグルト とうふ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ とうもろこし りんご にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも あぶら	692	26.1 21.9 2.5	
11月	きなこあげパン	チャプチェ にらたまコンソメスープ	たまご ぶたにく とうふ きぬこ ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ たけのこ キャベツ たまねぎ なかねぎ とうもろこし にんにく しょうが ほししいたけ	パン はるさめ かたくりこ さとう あぶら	646	25.4 24.9 2.7	
12月	ごはん	あじフライ こぎつねあえ じゃがいものそぼろじる	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ のり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ みずな たまねぎ もやし しょうが	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	607	25.0 18.0 1.9	
13月	キムタクチャーハン	はるさめパイタンスープ やわらかあんにと豆腐	ぶたにく とりにく ナルト ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ もやし なかねぎ ほくさい だいこん しょうが パイン おうとう	こめ はるさめ さとう ごまあぶら ゴマ	608	17.3 15.2 2.1	
16月	ごはん かつおのつくだに	つくねとやさいのにももの おとうふのおみそしる	うずらたまご かつお みそ つくね とうふ わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たけのこ だいこん なかねぎ えのき しょうが こんにゃく	こめ むぎ さとう あぶら ゴマ	636	30.1 17.6 2.8	
17月	チキンライス	ひじきとアスパラのごまサラダ しろはなまめのポタージュ	とりにく ウィナー ツウ ひじき ベーコン クリーム ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス パセリ グリンピース たまねぎ れんこん とうもろこし キャベツ しめじ	こめ さとう こめこ じゃがいも あぶら ゴマ	665	22.6 22.8 2.3	
18月	たけのごはん	こもちししゃも ぶたにくとごぼうのあまからに いためキャベツのおみそしる	あぶらあげ ししゃも ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう たけのこ キャベツ えのき なかねぎ こんにゃく	こめ むぎ さとう ゴマ	592	27.2 18.7 2.7	
19月	カレーマーボーどん	サムゲタンふうスープ フルーツのゼリーあえ	ぶたにく とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ たまねぎ なかねぎ だいこん しめじ しょうが にんにく パイン おうとう ほししいたけ	こめ むぎ もちげんまい さとう かたくりこ	690	24.5 17.8 2.2	
20月	コッパパン	やきメンチカツ ドイツふうポテトサラダ トマトヌードルスープ	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ セロリ とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ レモン にんにく	パン スパゲティー じゃがいも さとう オリブオイル	624	23.3 21.8 2.9	
23月	やきにくチャーハン	せんぎりやさいのスープ あげぎょうぎ(2ケ)	ぶたにく とりにく ベーコン とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ たけのこ なかねぎ えのき にんにく しょうが	こめ はるさめ あぶら ゴマ	599	20.3 22.6 2.2	
24月	グリンピースごはん	にくじゃが みそつみれじる かんきつくだもの(かわちばんかん)	ぶたにく つみれ みそ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん だいこん たまねぎ ごぼう なかねぎ しょうが しらたき かわちばんかん	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	621	24.8 16.3 2.6	
25月	しゃんはいやきそば	かくあげのテンメンジャンいため フルーツしらたま	うずらたまご ぶたにく かくあげ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ たけのこ なかねぎ ヤングコーン たまねぎ しょうが にんにく しょうが	やきそば しらたま かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	652	24.1 21.3 2.4	
26月	ガーリックライス	オムレツマトソース レンズスープ ぶどうヨーグルト	オムレツ ぶたにく ウィンナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう グリンピース とうもろこし なかねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しめじ	こめ じゃがいも あぶら さとう	645	24.9 18.3 2.2	
27月	ごはん	ほっけのしおやき こうやとうふのもの ひきにくのおみそしる	ほっけ ひじき こうやとうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ さとう じゃがいも あぶら	595	28.0 16.9 2.4	
30月	ごはん かんこくふうのり	こんさいのくろずいため トックスープ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン チンゲンサイ もやし たまねぎ たけのこ なかねぎ れんこん にんにく しょうが ほししいたけ	こめ むぎ トック かたくりこ さとう あぶら ゴマ	616	20.8 16.0 2.0	
31月	ごはん	かつおのやくみソース おかかあえ にくじゃがみそしる	かつお けずりぶし ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ なかねぎ もやし にんにく しょうが しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	621	30.0 17.3 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 平均栄養 価	637	24.9 19.8 2.3
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.00