



こんだてひょう 献立表



令和4年度

流山市立長崎小学校

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
1	水	ジャンバラヤ		えだまめのこめスープ ごぼうサラダ	ぶたにく とりにく きゅうにゅう	にんじん ビーマン トマト たまねぎ ごぼう キャバツ きゅうり とうもろこし しめじ こんにやく にんにく しょうが	こめ さとう オリーブオイル ゴマ	592	21.7 18.8 2.1
2	木	きりぼしだいこんビビンバ		ちゅうかコーンスープ ヨーグルト	たまご ぶたにく とうふ ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ とうもろこし きりぼしだいこん だいずもやし なかなねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう ごまあぶら ゴマ	619	25.1 18.7 2.0
3	金	ぶたとやさいのしょうが いためのつけどん		つみれじる ずんだもち	ぶたにく いわしつみれ スキムミルク みそ きゅうにゅう	にんじん こまつな キャバツ だいこん ごぼう もやし たまねぎ しょうが しめじ	こめ むぎ みずあめ さとう しらたま あぶら	690	30.9 18.7 2.8
6	月	げんまい しゃりしゃりだいず	6月4-10日 歯の衛生週間	かんこくにくじゃが くきわかめのおみそじる	ぶたにく いりこ みそ とうふ くきわかめ きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ なかなねぎ しらたき にんにく えのき	こめ げんまい さとう じゃがいも かたくり あぶら ゴマ	672	28.7 22.1 2.6
7	火	メロンパンふうトースト		ようふうはるさめスープ チリコンカン	ぶたにく だいず ベーコン きゅうにゅう	トマト にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし キャバツ セロリー レモン にんにく マッシュルーム	パン グラニューとう こむぎこ はるさめ じゃがいも あぶら パター マーガリン	721	25.1 29.3 2.5
8	水	キムチチャーハン		にくだんごスープ フルーツサイダーゼリーあえ	ナルト にくだんご ぶたにく とうふ きゅうにゅう	にんじん ニラ チンゲンサイ なかなねぎ えのき もやし にんにく しょうが パイン おうとう	こめ むぎ さとう ごまあぶら ゴマ	573	19.9 15.5 1.9
9	木	ビーンズカレー		ひじきとえだまめゴマサラダ ひとくちゼリー(ピーチ)	ぶたにく ツナ ひじき きゅうにゅう	にんじん キャバツ とうもろこし にんにく しょうが えだまめ りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	726	27.3 23.1 2.0
10	金	ごはん		まめあじレモンソース(2ヶ) ぶたにくとだいずのあまからに じゃがいものみそじる	ぶたにく あじ だいず とうふ みそ わかめ きゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん れんこん なかなねぎ たまねぎ こんにやく レモン	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	624	26.0 18.5 2.2
13	月	マーボーどん		ワンタンスープ かんきつくだもの(かわちばんかん)	ぶたにく とりにく ナルト みそ きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ニラ たけのこ なかなねぎ かわちばんかん えのき ほししいたけ にんにく しょうが	こめ かたくり ワンタン さとう あぶら	585	25.3 15.1 2.2
14	火	コッパパン		いわしフライ ミネストローネ ねぎねぎポテト ちばにんじんゼリー	いわし ウィンナー ベーコン きゅうにゅう	にんじん トマト わけねぎ なかなねぎ たまねぎ しめじ にんにく しょうが	パン じゃがいも マカロニ さとう あぶら オリーブオイル	698	30.3 24.0 2.1
16	木	ごはん		ハンバーグおろしソース ばいにくあえ ぐだくさんみそじる	ハンバーグ ぶたにく のり さとう わかめ きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ だいこん キャバツ もやし うめ こんにやく	こめ むぎ かたくり さとう あぶら	585	25.1 16.7 2.8
17	金	やきそば		かぶのちゅうかスープ マンゴーどうふのフルーツあえ	うずらたまご ぶたにく ベーコン ナルト きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ かぶ キャバツ たまねぎ もやし なかなねぎ しょうが えのき おうとう パイン りんご マンゴー	やきそば さとう ごまあぶら	578	20.2 20.4 2.8
20	月	カレーミートドック (コッパパンを手で割って、カレー ミートをはさんで食べます)		スパゲティーソテー たまごスープ	たまご ぶたにく とりにく ベーコン ウィンナー だいず きゅうにゅう	ビーマン パセリ トマト とうもろこし たまねぎ キャバツ にんにく しょうが えのき	パン さとう かたくり オリーブオイル	642	30.9 23.3 2.7
21	火	ねぎしおぶたどん		ごまじる れいとうみかん	ぶたにく とりにく とうふ きゅうにゅう	にんじん こまつな わけねぎ なかなねぎ たまねぎ だいこん ごぼう キャバツ もやし レモン こんにやく にんにく しょうが みかん	こめ むぎ さとう ゴマ	612	26.7 17.5 2.3
22	水	ごはん		タラのヤンニョムがらめ チンジャオロース はるさめスープ	ぶたにく とりにく たら ナルト きゅうにゅう	にんじん ビーマン チンゲンサイ たけのこ もやし なかなねぎ にんにく しょうが えのき	こめ むぎ はるさめ さとう みずあめ あぶら ゴマ	599	26.4 16.9 2.2
23	木	ごはん		にくどうふ きりぼしだいこんのおみそじる マスカットゼリー	たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ きゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ なかなねぎ きりぼしだいこん しょうが こんにやく	こめ むぎ さとう あぶら	623	24.4 17.3 2.2
24	金	レタスチャーハン		チキンチキンごぼう だいこんわかめのピリからスープ	ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ ナルト わかめ きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ レタス だいこん ごぼう なかなねぎ にんにく しょうが えだまめ	こめ むぎ さとう かたくり ごまあぶら ゴマ	644	26.9 25.9 2.1
27	月	スパイシータコスどん (あげワンタンをトッピングして たべてください)		ポテトスープ れいとうみかん	ぶたにく とりにく チーズ だいず きゅうにゅう	にんじん ビーマン ほうれんそう トマト たまねぎ えのき にんにく しょうが みかん	こめ じゃがいも ワンタン さとう あぶら	675	24.5 20.3 2.2
28	火	ぼうさいわかめごはん		さばのしおやき のりあえ おぼろみそじる	さば とうふ のり みそ きゅうにゅう	にんじん こまつな キャバツ ごぼう だいこん なかなねぎ しょうが	こめ むぎ さとう かたくり さとう あぶら	607	26.2 22.8 2.8
29	水	ツナとベーコンのトマト スパゲティー		にくとやさいのゴマドレッシング シークワサータルト(乳卵小麦なし)	ツナ ベーコン ぶたにく チーズ きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん たまねぎ もやし とうもろこし しめじ にんにく しょうが	スパゲティー さとう オリーブオイル ごまあぶら ゴマ	614	23.5 25.3 2.0
30	木	ごはん		たまごやき カレーきんぴら とうがんのおみそじる	たまごやき ぶたにく とりにく わかめ あぶらあげ きゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん とうがん ごぼう なかなねぎ こんにやく	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	622	25.9 18.3 2.5

※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。

ぼうさいごはん: 流山市では、お水を入れると食べられるアルファ米(非常食)を災害時に備蓄しています。28日の給食では、流山市より提供されたアルファ米を給食室で炊いて、わかめごはんとして提供します。これを機に防災について考えてみましょう！

今月の平均栄養価	633	25.7 20.4 2.3
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.00