



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 時	お お お	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 のものになる		たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
2	金	ビーンズカレー	ホワイトポンチ こぶくろこざかな	ぶたにく だいず いわし ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ にんにく しょうが りんご パイン おうとう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	730	27.4	19.7
5	月	ごはん	かんこくふうにくじゃが きりぼしだいこんのおみそしる	ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ きりぼしだいこん ながねぎ こんにゃく にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	590	21.2	15.3
6	火	コッパパン	やきメンチカツ ベジタブルソテー ミネストローネ	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	にんじん トマト キャベツ とうもろこし グリーンピース にんにく しょうが しめじ	パン マカロニ さとう バター オリーブオイル	625	23.8	22.5
7	水	ごはん	さばのスタミナやき きりぼしだいこんのカレーに じゃがいものおみそしる	さば あぶらあげ とうふ さつまあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ながねぎ きりぼしだいこん たまねぎ こんにゃく しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう ゴマ	607	26.7	17.1
8	木	ぶたにくとピーマンの あんかけごはん	とうがんスープ れいとうみかん	うずらたまご ナルト ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン とうがん チンゲンサイ たけのこ ながねぎ にんにく しょうが もやし みかん ほししいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら ゴマ	604	22.2	19.1
9	金	ごはん	うさぎハンバーグ くきわかめのきんぴら さつまいものおみそしる おつきみせりー	あぶらあげ さつまあげ わかめ みそ くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん だいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ えのき こんにゃく	こめ むぎ さつまいも かたくりこ ゴマ あぶら	719	27.2	23.8
12	月	さつまいもごはん	つくねとやさいのもの とうふのおみそしる	うずらたまご あぶらあげ つくね とうふ みそ わかめ	にんじん こまつな だいこん たけのこ いんげん こんにゃく	こめ さつまいも さとう ゴマ	586	23.8	17.5
13	火	キンパふうごはん かんこくのり	はるさめサラダ サムゲタンふうスープ	ぶたにく とりにく のり ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう きゅうり とうもろこし もやし ほししいたけ ながねぎ しょうが にんにく	こめ げんまい はるさめ かたくりこ あぶら ゴマ	591	21.9	19.9
14	水	ガーリックライス	わかさぎフリッター(2ケ) ハリラスープ	ぶたにく とりにく わかさぎ ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ グリーンピース セロリー とうもろこし ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが	こめ じゃがいも あぶら	600	22.7	20.2
15	木	いわしのかばやきどん	のりあえ にくじゃがみそしる	ぶたにく いわし のり みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ ながねぎ もやし しょうが しらたき	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	653	27.0	21.5
16	金	キムチやきうどん	にくだんごスープ やわらかあんにんどうふ	ぶたにく つくね とうふ いとけずり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ ながねぎ はくさい チンゲンサイ ほししいたけ おうとう パイン えのき	こめ むぎ さとう ごまあぶら ゴマ	562	22.5	21.3
20	火	ねぎしおぶたどん	ひきにくのおみそしる ヨーグルト	ぶたにく とりにく みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ ごぼう ながねぎ キャベツ もやし たまねぎ レモン こんにゃく にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	615	27.1	15.4
21	水	レモンハニートースト	とりにくとトマトのカレーに キャベツスープ	とりにく ベーコン だいず ウィンナー ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ たまねぎ セロリー キャベツ しめじ とうもろこし レモン	パン じゃがいも はちみつ マーガリン	609	22.7	20.9
22	木	やきにくチャーハン	あげぎょうぎ(2ケ) だいこんのピリからスープ れいとうみかん	ぶたにく ナルト とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ だいこん にんにく しょうが みかん	こめ ゴマ あぶら	611	20.2	21.8
27	火	マーボーどん	ワンタンスープ れいとうみかん	とうふ ぶたにく とりにく みそ ナルト ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ もやし ながねぎ チンゲンサイ しめじ ほししいたけ にんにく しょうが みかん	ごはん ワンタン かたくりこ ごまあぶら	605	24.6	15.0
28	水	きのこのハヤシライス	ジュリエヌスープ(せんぎりする) フルーツゼリーあえ	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ えのき マッシュルーム エリンギ パイン おうとう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	726	21.8	21.1
29	木	さんまごはん	ごまみそあえ さわにわん	さんま ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん たけのこ キャベツ しょうが ながねぎ こんにゃく	こめ かたくりこ さとう あぶら ゴマ	611	24.5	23.1
30	金	きこりピラフ	オムレツマトソースがけ さつまいものシチュー	オムレツ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト パセリ グリーンピース たまねぎ マッシュルーム しめじ えのき にんにく	こめ さとう さつまいも こむぎ マカロニ バター	663	25.7	23.0

※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。



今月の 平均栄養価	628	24.1	19.9
学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6
		2.4	2.00