



# 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 も の り	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)
1 火		すきやきどん		かぼちゃのおみそしる みかん	ぶたにく とりく あがりあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ だいこん なかねぎ えのき しらすたき えのき ほししいたけ みかん	こめ ふ さといも さとう あぶら	612	24.8 15.5 2.3
2 水		たかなチャーハン		タックジャン フルーツヨーグルトあえ	たまご ぶたにく とりく とうふ ちりめんじゃこ ヨーグルト みそ ぎゅうにゅう	たかな ニラ にんじん なかねぎ もやし だいこん にんにく しょうが ほししいたけ パイン おとう	こめ かたくり さとう ごまあぶら ゴマ	599	22.7 17.9 2.5
4 金		ごはん のりのつくだに		いわしのさんがやき さつまいもとりくにのこみ 流山産やさしいのおみそしる	さんがやき とりく みそ とうふ のぎゅうにゅう	にんじん こまつな たけのこ だいこん ほうさい こんにやく なかねぎ いんげん しょうが	こめ さつまいも さとう あぶら ゴマ	590	25.2 15.3 2.5
7 月		みそラーメン		やさしいコチュジャンに にくまん	ぶたにく とりく かきあげ きゅうにゅう	にんじん ニラ もやし だいこん なかねぎ とうもろこし こんにやく にんにく しょうが	ラーメン さとう ごまあぶら ゴマ	579	24.4 25.2 2.9
8 火		げんまいごはん あおねぎふりかけ かみかみメニュー		にくじゃが こんさいみそしる	ちりめんじゃこ とりく いとけしり こんぶ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん だいこんは あおねぎ たまねぎ ごぼう なかねぎ れんこん だいこん しらすたき	げんまい さといも さとう あぶら ゴマ	613	27.2 17.1 2.6
9 水		セサミあげパン		チャプチェ せんぎりやさしいのちゅうかスープ	とうふ わかめ ベーコン とりく ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ たけのこ なかねぎ だいこん えのき ほししいたけ にんにく しょうが	パン さとう はるさめ あぶら ゴマ	614	22.1 24.8 2.5
10 木		カレーピラフ		チーズオムレツ あおねぎにくだんごスープ	オムレツ ぶたにく ベーコン とうふ ウィナー ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん あおねぎ たまねぎ とうもろこし キャベツ マッシュルーム しょうが にんにく	こめ さとう オリーブオイル あぶら	583	22.3 19.3 2.1
11 金		きりぼしだいこんピビンバ		にらたまコンスープ キャラメルポテト	たまご ぶたにく とりく ぎゅうにゅう	にんじん ニラ ほうれんそう だいこん もやし なかねぎ とうもろこし にんにく	こめ かたくり さつまいも さとう はちみつ あぶら バター ゴマ	694	23.9 23.6 1.9
14 月		マーボーだいこんどん		ワンタンスープ ゼリー	ぶたにく ナルト とりく なまあげ だいす みそ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ だいこん なかねぎ もやし にんにく しょうが	こめ むぎ ワンタン さとう かたくり ごまあぶら	605	24.1 14.9 2.4
15 火		くろまいごはん		こもちししゃも さといものこつてりに だまこじる	ししゃも とりく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな なかねぎ だいこん ごぼう いんげん こんにやく	こめ くるまい さといも だまこもち さとう あぶら	609	24.9 16.0 1.9
16 水		ケチャップライス		流山産こまつなのこめスープ やさしいレモンマヨネーズいため	とりく ベーコン ウィナー チーズ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな いんげん たまねぎ とうもろこし グリンピース レモン しめじ	こめ むぎ さとう じゃがいも マヨネーズ バター	640	23.4 24.0 2.2
17 木		ごはん(つぶすけ) 普段は流山産コシヒカリを使用していますが、17日は、千葉県が13年かけて開発した千葉県産粒すけを使います。		とりのねぎだれ(2ケ) きりぼしだいこんのゴマあえ にくじゃがみそしる	とりく ぶたにく ツナ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きりぼしだいこん たまねぎ もやし しらすたき しょうが	こめ むぎ さとう あぶら ゴマ	693	27.4 24.2 2.9
18 金		カレーライス		フルーツゼリーあえ こぶくろだいずこざかな	ぶたにく だいす ヨーグルト いわし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが パイン おとう りんご	こめ じゃがいも さとう あぶら	691	23.0 17.8 1.7
21 月		ごはん		あげぎょうぎ(2ケ) やさしいエスニックいため キャベツのピタンスープ	ぶたにく とりく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ニラ きりぼしだいこん キャベツ もやし とうもろこし なかねぎ エリンギ にんにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら ゴマ	686	24.8 26.4 2.0
22 火		ごはん		おでん キャベツのゴマあえ みかん	うずらたまご さつまいも こんぶ つみれ ツナ がんも ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こまつな キャベツ もやし こんにやく みかん	こめ むぎ さとう ゴマ	599	23.8 16.5 2.1
24 木		ごはん		アジフライ こまつなのカレーいため おぼろじる	アジ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな もやし なかねぎ ごぼう しめじ こんにやく	こめ むぎ さとう パンこ あぶら	641	30.0 22.8 2.2
25 金		こまつなペパロンチーノ		流山産野菜のポトフ みりんバナナケーキ	たまご ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ かぶ ほうさい たまねぎ セロリー しめじ にんにく パナナ	スバゲティー オリーブオイル グラニューとう バター マーガリン	684	23.4 25.9 1.8
28 月		ごはん		さばのゴマみそだれ にんじんしりしり さわにわん	たまご さば ぶたにく ツナ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう だいこん たけのこ なかねぎ こんにやく	こめ むぎ さとう あぶら ゴマ	628	29.8 23.3 2.5
29 火		マーボーどん		トックスープ いちごヨーグルト	ぶたにく とりく とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ もやし なかねぎ しめじ たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ	こめ むぎ トク さとう あぶら ゴマ	640	25.8 17.3 2.1
30 水		カレーなんばんうどん		かくあげとひじきのいために くろみつきなこもち	ひじき きなこ ナルト かくあげ とりく ぶたにく 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 えのき こんにやく	うどん じゃがいも しらすたまもち くろさとう あぶら ゴマ	594	26.1 19.0 2.8



11月は、地産地消です。  
そこで、流山産の食材がいつもよりさらに多く登場します。お楽しみに！

今月の 平均栄養価	630	25.0 20.3 2.3
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.00