



# 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 ち	おほじの 日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだを つくるもとになる	おもにからだのちようしを とどのえるもとになる	おもにエネルギー のもとになる		しつ(g)
12	火	ハヤシライス	レンズスープ さくらゼリー	ぶたにく ウィンナー クリーム ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ トマト たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく しょうが マッシュルーム しめじ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	702	23.7 21.0 2.2
13	水	ごはん	さわらのさいきょうやき ひじきのいために さわにわん ブラッドオレンジ <small>果肉が濃い赤色 をしているのが 特徴のオレンジで す。</small>	さわら ひじき とりにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん れんこん ごぼう たけのこ だいこん なかなねぎ こんにゃく オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	634	28.4 17.9 2.1
14	木	はるキャベツの ペパロンチーノ	もちむぎいりトマトスープ てづくりアップルパイ	ベーコン とりにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん トマト ビーマン こまつな たけのこ キャベツ しめじ りんご	スパゲティー パイシート さとう もちむぎ じゃがいも オーリーブオイル バター	694	22.0 30.3 1.9
15	金	ごはん	さばのからあげ のりあえ じゃがいものおみそしる	さば のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ なかなねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	624	25.2 21.5 1.8
18	月	カレー	ABCマカロニスープ おいわいゼリー <small>1年生 給食開始</small>	ぶたにく だいず ウィンナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ セロリー とうもろこし にんにく しょうが りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	706	23.0 19.9 2.2
19	火	マーボーどん	ワンタンスープ いちごヨーグルト	ぶたにく とりにく ナルト とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たけのこ なかなねぎ えのき しめじ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ かたくりこ さとう ワンタン あぶら ゴマ	632	26.5 16.8 2.2
20	水	セサミトースト	チリコンカン ふわふわたまごのバジルスープ	たまご とりにく ベーコン だいず ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ キャベツ マッシュルーム えのき にんにく しょうが	パン じゃがいも さとう マーガリン オーリーブオイル ゴマ	682	29.2 30.2 2.6
21	木	のざわなチャーハン	はるまき にくだんごスープ	ぶたにく とりにく とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん のざわな チンゲンサイ なかなねぎ たけのこ もやし たまねぎ しょうが ほししいたけ えのき	こめ かたくりこ はるさめ あぶら ゴマ	601	22.9 21.3 2.4
22	金	わかめごはん	にくじゃが とうふのおみそしる	ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ 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 いんげん なかなねぎ えのき しらたき	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ゴマ	606	25.3 16.3 2.9
25	月	こくとうパン	ハンバーグデミグラスソース ジャーマンポテト しろはなまめのポタージュ	ハンバーグ ウィンナー とうにゅう クリーム だいず ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう たまねぎ とうもろこし しめじ	パン じゃがいも こめ あぶら	734	29.5 25.4 2.8
26	火	ごはん	ししゃものいそべあげ しらたきのそぼろに おみそしる	こもちししゃも ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ いんげん なかなねぎ しろたき ごぼう しょうが	こめ むぎ さとう じゃがいも さとう あぶら	587	24.1 16.1 2.2
27	水	サフランライスの クリームソースがけ	ポテトスープ フルーツゼリーあえ	とり だいず にくだんご ベーコン クリーム ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ たまねぎ えのき しめじ パイン おうとう	こめ こむぎこ じゃがいも バター	700	20.8 19.5 2.1
28	木	カレーなんばん	うずらたまごとかくあげのいそに わらびもちのくろみつがけ	うずらたまご ぶたにく とりにく なると ひじき きなこ かくあげ	こまつな にんじん たまねぎ なかなねぎ えのき いんげん こんにゃく	こめ むぎこ くろざとう あぶら	636	23.9 19.1 2.9

### 給食費について

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、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。

### <献立表確認のお願い>

給食で初めて食べる食材はありますか？  
食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がると  
共に減少します。しかし、中には、学童期以降にアレルギー  
症状があらわれる場合もあります。  
給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、  
まずは、家庭で食べることをおすすめします。  
ご心配の時は、医師の診断を受けてください。

今月の 平均栄養 価	656	24.9 21.1 2.3
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.00

