

9がつ こんだてひょう

令和5年度

流山市立長崎小学校

日 ち おほし の 日	おほし 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	主に体を作る もとなる	主に体の調子を整える もとなる	主にエネルギーの もとなる		ししつ(g)
4	月	 夏野菜カレーライス	☆こんにゃくサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とり	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ ピーマン トマト キャバツ こまつな みかん	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	621	19.0 16.2 1.7
5	火	 ソース焼きそば	キムチスープ ☆フルーツ豆乳デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あおのり わかめ	にんじん キャバツ もやし ねぎ チンゲンサイ りんご・みかん・もも・パイン缶	ちゅうかめん あぶら さとう ごま とうにゅうデザート	605	23.0 22.6 2.4
6	水	 マーボー丼	冬瓜の中華スープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とり	しいたけ たけのこ にんじん とうがん ねぎ チンゲンサイ えのきたけ みかん	こめ あぶら でんぶん さとう	603	23.9 17.7 1.9
7	木	 セサミトースト	☆チリコンカン レタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ だいず パーコン	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム レタス グリーンピース こまつな	パン ごま さとう あぶら	656	27.8 26.4 2.3
8	金	 ケチャップライス	☆わかめのサラダ ポテトスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とり ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン キャバツ きゅうり コーン マッシュルーム こまつな	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも ゼリー	606	18.8 13.6 1.9
11	月	 ☆ごはん	さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 野菜のごま汁	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とり ひじき さつまあげ ぶたにく	ねぎ にんじん グリンピース ごぼう たまねぎ キャバツ えのきたけ こまつな	こめ さとう あぶら ごま	685	30.8 20.8 3.7 (煮汁含む)
12	火	 和風きのこ スパゲティー	塩豚とじゃがいものスープ ☆アップルポテト	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ とり	にんじん たまねぎ キャバツ さやえんどう えのきたけ こまつな	こめ じゃがいも さとう ゼリー	609	21.6 19.7 1.6
13	水	 ☆ごはん (手作りふりかけ)	肉じゃが えのきのみそ汁	ぎゅうにゅう こざかな わかめ けずりぶし ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん えのきたけ もやし こまつな	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	634	26.2 17.5 2.5
14	木	 パン	☆じゃがいもと豚肉のトマト煮 キャバツスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく パーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャバツ コーン	パン あぶら さとう じゃがいも ゼリー	624	22.4 18.7 2.1
15	金	 ☆ごはん	さんまのかば焼き ごま和え いなか汁	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ	にんじん キャバツ もやし こまつな しめじ ねぎ だいこん	こめ でんぶん あぶら ごま じゃがいも さとう	677	24.1 26.6 2.3
19	火	 キャロットピラフ	☆マセドアンサラダ 洋風春雨たまごスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とり あおだいず たまご ヨーグルト みそ	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン きゅうり こまつな えのきたけ キャバツ	こめ あぶら じゃがいも でんぶん はるさめ	604	23.1 14.3 1.7
20	水	 ☆ごはん	さけの塩焼き 五目きんぴら とうがんのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく さつまあげ とり とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう さやいんげん えのきたけ とうがん こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	664	31.5 19.7 2.1
21	木	 なすの ミートスパゲティー	ゆで野菜のごまサラダ ☆のり塩ポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり	にんじん たまねぎ しめじ なす キャバツ こまつな もやし コーン	スパゲティー あぶら さとう ごま じゃがいも	605	23.7 25.7 1.6
22	金	 キムチチャーハン	肉団子ときのこのスープ ☆フルーツみつ豆	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ミートボール レッドピース	コーン たら ねぎ しめじ チンゲンサイ えのきたけ しいたけ にんじん みかん・ パイン・りんご・もも缶	こめ あぶら さとう	647	20.8 17.7 2.4
25	月	 ☆ひじきごはん	焼きししゃも 豆乳のみそ汁 きゅうりの塩昆布和え ゼリー	ぎゅうにゅう とり ししゃも ひじき みそ あぶらあげ とうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな グリンピース きゅうり だいこん	こめ さとう あぶら じゃがいも ゼリー	622	25.0 17.2 2.5
26	火	 きなこ揚げパン	☆生揚げの中華煮 大根とわかめのピリ辛スープ	ぎゅうにゅう きなこ かかあげ ぶたにく うずらたまご とり わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ だいこん しめじ もやし	パン あぶら さとう でんぶん	612	25.3 26.1 2.5
27	水	 インディアンライス	チーズオムレツ 米粉のクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズオムレツ とり チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン しめじ パセリ	こめ あぶら バター じゃがいも こめこ	630	23.4 20.5 1.7
28	木	 ☆さんまごはん	大根の炒め煮 キャバツのみそ汁	ぎゅうにゅう さんま とり あぶらあげ わかめ みそ	だいこん にんじん しめじ さやえんどう たまねぎ キャバツ えのきたけ こまつな	こめ さとう ごま でんぶん あぶら	657	25.5 23.9 2.4
29	金	 五目ずし	沢煮椀 みたらし団子	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ たまご ぶたにく	しいたけ たけのこ えだまめ かんぴょう にんじん ねぎ だいこん ごぼう こまつな	こめ さとう ごま だんご	642	23.1 16.9 2.1

※食材入荷の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

☆印の献立は、
ピンク椀に盛り付けます。

今月の 平均栄養価	632	24.2 20.1 2.2
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0