

# 1がっ こんだてひょう

令和5年度

流山市立長崎小学校

日にち	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)	たんぱく質(g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	主に体を作る ものになる	主に体の調子を整える ものになる	主にエネルギーの ものになる		ししつ(g)
								しよくえん そうどうりょう(g)
10	水	根菜とひき肉の みりんカレーライス	白菜のスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな ほうさい コーン マッシュルーム だいこん れんこん	こめ あぶら とうにゅうバター ゼリー	676	26.3 20.5 2.2
11	木	☆こぎつね寿司	みぞれ汁 粉ふきいも スイーツpring	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ あおのり	にんじん グリンピース だいこん えのきたけ ねぎ スイーツpring	こめ さとう ごま じゃがいも	632	24.3 16.1 2.1
12	金	☆鶏五目おこわ	ししゃもの磯辺揚げ 野菜和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも わかめ みそ	にんじん ごぼう しいたけ もやし キャベツ たまねぎ ほうれんそう こまつな	こめ もちこめ あぶら さとう ごま じゃがいも	627	23.9 20.4 2.3
15	月	☆きんぴらご飯	大根の煮物 豆乳みそ汁 はるか	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく とうにゅう あぶらあげ	ごぼう にんじん れんこん しめじ だいこん たまねぎ こまつな はるか	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう	650	24.4 18.3 2.3
16	火	豆乳クリーム スパゲティー	ジュリエンスープ ☆キャラメルポテト	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ベーコン クリーム	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ コーン	スパゲティー あぶら さつまいも カシューナッツ バター さとう	603	20.9 23.1 1.5
17	水	サフランライスの シーフードソースかけ	ABCスープ 大豆小魚	ぎゅうにゅう とりにく えび いか クリーム だいず こさかな	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム コーン こまつな	こめ バター マカロニ こむぎこ	624	26.7 18.0 1.7
18	木	みりん さつまいもトースト	米粉の豆乳クリームスープ ☆ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ツナ わかめ	にんじん たまねぎ しめじ コーン こまつな きゅうり キャベツ	パン さつまいも バター さとう あぶら とうにゅうバター じゃがいも こめこ	602	20.8 18.9 2.1
19	金	☆豚肉と大豆の 中華混ぜご飯	ほっけフライ にら玉スープ ゼリー	ぎゅうにゅう なたと ほっけフライ わかめ ぶたにく だいず とうふ たまご	ねぎ にんじん にら チンゲンサイ しめじ	こめ さとう あぶら ゼリー	674	30.5 22.7 2.1
22	月	☆ご飯 (ごまふりかけ)	酢豚 青ねぎスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とうふ ベーコン ちりめん のり	たまねぎ たけこの しいたけ れんこん えのきたけ もやし あおねぎ	こめ ごま あぶら でんぶん さとう	692	28.2 24.5 2.5
23	火	ほうとう	大豆と鶏肉の煮物 ☆ごまあん団子	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく だいず うずらたまご あずき	にんじん だいこん かぼちゃ こまつな ごぼう	ほうとうめん さとう じゃがいも さといも もち ごま	613	30.7 19.6 2.3
24	水	☆たこめし	さばの文化干し だまこ汁 スイーツpring	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ さば とりにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな スイーツpring	こめ だまこもち さとう あぶら ごま	688	31.0 19.6 1.8
25	木	きなこ揚げパン	6年2組【7班】 カレーポトフ ☆じゃこサラダ シャカシャカピーンズ	ぎゅうにゅう きなこ フランクフルト うずらたまご だいず あおのり ちりめん くきわかめ	にんじん だいこん キャベツ きゅうり	パン あぶら さとう じゃがいも ごま でんぶん	631	27.5 25.8 2.7
26	金	☆ご飯	いわしのわけねぎソース おろし和え 田舎汁	ぎゅうにゅう いわし けずりぶし とりにく	わけねぎ こまつな なめこ だいこん ごぼう にんじん ほうさい しめじ ねぎ	こめ あぶら でんぶん さとう	642	24.9 20.3 1.9
29	月	☆ご飯	かつおの焼き漬け 芋煮 はるか	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく なまあげ みそ	にんじん ごぼう しめじ ねぎ はるか	こめ でんぶん あぶら さとう さといも	644	29.8 19.5 1.7
30	火	チゲうどん	☆角揚げとじゃがいものそぼろ煮 みりんとかぼちゃのマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ	ほうさい にんじん もやし えのきたけ チンゲンサイ ねぎ たまねぎ かぼちゃ	うどん あぶら さとう でんぶん バター こむぎこ じゃがいも	628	22.8 18.8 2.3
31	水	☆ご飯	6年1組【4班】 鶏のから揚げ きゅうりの漬物 みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく こんが あぶらあげ とうふ わかめ みそ	きゅうり にんじん かぶ だいこん ねぎ こまつな	こめ あぶら でんぶん こむぎこ	607	24.6 21.8 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。								26.1
6年生が家庭科の授業で、給食の献立を考えてくれました。その中から、より良い献立を選び、給食に取り入れました。当日は、「献立のポイント」や「工夫したこと」をお話してもらいます。お楽しみに！								20.5
☆印の献立は、 ピンク椀に盛り付けます。								2.1
今月の 平均栄養価								27.6
学校給食 摂取基準								21.6
								2.0