

10がっ こんだてひょう

令和5年度

流山市立長崎小学校

日	月	曜日	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 もとになる	主に体の調子を整える もとになる	主にエネルギーの もとになる		しじつ(g)	しじょうたんぱく質(g)	
2	月	水	🍗 鶏しめじご飯	🥬 五目豆 みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず さつまあげ わかめ みそ	にんじん しめじ ごぼう たまねぎ キャベツ えのきだけ こまつな	こめ あぶら さとう	613	27.9	18.3	
3	火	木	パン	🍁 秋の香りシチュー 🍌 コーンサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン あぶら パター こむぎこ せりー さとう じゃがいも さつまいも	619	21.6	20.5	
4	水	金	🍗 ご飯	🐟 さばのチリソース 中華スープ ごまだれパンサンスウ	ぎゅうにゅう さば ベーコン とろろ	パセリ ねぎ きゅうり にんじん もやし えのきだけ かぶ あおなご	こめ でんぷん あぶら さとう	657	24.3	24.4	
5	木	土	ごまうどん	🍗 ひじきと角揚げの炒め煮 ナッツとじゃこの甘辛和え	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく なまあげ うずらたまご ひじき だいず こぎかな	にんじん しめじ ねぎ こまつな ごぼう さやいんげん	うどん ごま アーモンド さとう カシューナッツ	619	34.8	30.3	
6	金	日	🍖 豚肉丼	ごま仕立てのみそ汁 ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とろろ みそ	にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん だいこん ねぎ こまつな しめじ	こめ さとう あぶら じゃがいも ごま せりー	653	26.0	20.1	
10	火	水	🍗 ご飯	かつおの薬味ソース 三色ナムル トマトと卵のワンタンスープ	ぎゅうにゅう かつお とりにく たまご	ねぎ にんじん もやし こまつな トマト チンゲンサイ	こめ でんぷん わんたんかかわ ごま あぶら	641	29.5	19.8	
11	水	木	🍷 小松菜の パペロンチーノ	ミネストローネ アップルパイ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ	にんじん エリンギ こまつな セロリー マッシュルーム たまねぎ りんご・パイナップル	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも パイシート	614	21.6	23.0	
12	木	金	🍗 吹き寄せおこわ	ゆばのすまし汁 金時豆の甘露煮	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ゆば なると とろろ きんとときまめ	ごぼう しめじ にんじん えのきだけ こまつな	こめ もちごめ あぶら さとう ごま	637	29.1	17.3	
13	金	土	きのこピラフ	コーンチャウダー 🍌 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン わかめ	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ もやし パセリ しめじ	こめ パター こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	603	19.0	17.4	
16	月	水	ちりめんチャーハン	🍗 油淋鶏 わかめととろろのスープ	ぎゅうにゅう こぎかな ぶたにく なると とろろ とりにく わかめ たまご	ねぎ しいたけ グリンピース にんじん もやし チンゲンサイ	こめ あぶら ごま でんぷん さとう	650	29.1	26.1	
17	火	木	ハンバーガー	🐟 鮭とポテトのクリーム煮 大豆小魚	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ さけ だいず こぎかな クリーム	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ マッシュルーム	パン あぶら パター さとう じゃがいも こむぎこ	688	32.3	26.7	
18	水	金	キンパ風混ぜご飯	蒸ししゅうまい 青ねぎスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とろろ しゅうまい ヨーグルト	たくあん こまつな にんじん えのきだけ かぶ ねぎ	こめ でんぷん さとう ごま	612	22.4	17.4	
19	木	土	🍷 上海焼きそば	メンマ入り中華スープ 🍱 白玉みつ豆	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく レッドピース	にんじん キャベツ もやし たけのこ チンゲンサイ ねぎ しいたけ みかん・もも りんご・パイナップル	ちゅうかめん あぶら ごま でんぷん しらたまもち さとう	626	23.3	16.6	
20	金	日	🍗 ご飯 (大根葉ふりかけ)	揚げ鶏とじゃがいもの煮物 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう こぎかな けずりふし とりにく とろろ あぶらあげ わかめ みそ	だいこんは にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	662	28.6	20.8	
23	月	水	🍖 豚肉と小松菜の 混ぜご飯	ちくわの磯辺揚げ 臭たくさんみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ みそ あおりの	にんじん こまつな だいこん しめじ ねぎ	こめ あぶら さとう こむぎこ ごま じゃがいも	624	26.8	20.3	
24	火	木	きなこ揚げパン	🍖 肉と野菜のごまドレッシング ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ フランクルト	にんじん コーン もやし さやいんげん たまねぎ キャベツ かぶ	パン さとう あぶら じゃがいも ごま	607	23.9	24.4	
25	水	金	サフランライスの ホワイトソースかけ	🍗 わかめとコーンのサラダ かぶの洋風スープ	ぎゅうにゅう とりにく えび いか ベーコン わかめ クリーム	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ かぶ きゅうり コーン エリンギ	こめ あぶら バター こむぎこ	608	23.3	19.0	
26	木	土	カレー南蛮うどん	🍗 大豆と鶏肉の旨辛煮 いもかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく だいず	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ごぼう さやえんどう しめじ	うどん さつまいも さとう あぶら	586	25.6	19.9	
27	金	日	🍗 ご飯	さばのしょうがが煮 切り干し大根の煮物 みそ汁	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ キャベツ えのきだけ こまつな しいたけ	こめ さとう あぶら ごま	655	27.7	18.3	
30	月	水	そばろ寿司	ししゃもの磯辺揚げ すまし汁	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ ししゃも とろろ わかめ あぶらあげ	しいたけ さやいんげん にんじん えのきだけ ねぎ こまつな	こめ さとう あぶら ごま	606	25.8	20.1	
31	火	木	チキンカレーライス	🍗 ツナサラダ 大豆小魚	ぎゅうにゅう わかめ こぎかな とりにく だいず ツナ	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	こめ あぶら じゃがいも ごま	666	25.8	20.0	
※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	21.0	
🍗 印の献立は、 ピンク欄に盛り付けます。									今月の 平均栄養価	631	2.2
🍷 学校給食 摂取基準									650	27.6	21.6
										2.0	