

5がつ こんだてひょう

令和3年度

流山市立西初石小学校

日 に ち	お ほ し の 日	ぎ やう に ゆう	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)
6 木			サフランライスの ホワイトソースがけ	豚肉とじゃが芋のスープ ゼリー	ぎゅうにゅう えび いか あさり ぶたにく とりにく クリーム	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム かぶ	こめ こむぎこ バター じゃがいも あぶら ゼリー	705	25.8 20.9 1.8
7 金			ちりめんチャーハン	ヤンニョムチキン 海藻スープ 果物	ぎゅうにゅう こざかな ぶたにく ナルト とりにく たまご かいそう ベーコン	ねぎ しいたけ グリンピース にんじん かぶ もやし えのきたけ かわちばんかん	こめ あぶら ごま でんぶん さとう	671	26.2 26.6 2.2
10 月			とりしめじご飯	あじフライ 大根サラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あじフライ わかめ みそ	にんじん しめじ だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	680	28.6 23.0 2.5
11 火			山菜うどん	角揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ごまだれ団子	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく うずらたまご かかあげ あずき	にんじん さんさい しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ いんげん	うどん じゃがいも あぶら でんぶん さとう ごま にこもち	600	28.4 20.9 1.9
12 水			ご飯	かつおの角煮 みそ汁 大豆ととり肉の甘辛煮	ぎゅうにゅう かつお とりにく だいず うずらたまご わかめ 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 かぶ ねぎ	こめ さとう あぶら じゃがいも	645	31.0 17.9 2.3
13 木			パン	マカロニグラタン 果物 キャベツとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく えび チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ エリンギ コーン さやえんどう マッシュルーム みしょうかん	パン マカロニ じゃがいも バター こむぎこ あぶら	676	27.2 21.6 2.5
14 金			チキンカレーライス	フルーツのゼリー和え じゃこ豆	ぎゅうにゅう とりにく だいず こざかな	にんじん たまねぎ グリンピース みかん・パイン・ もも・りんご缶	こめ あぶら じゃがいも ゼリー	682	23.5 15.8 1.7
17 月			菜飯	かつおの更紗揚げ 大根のみそ汁 いんげんのごま和え	ぎゅうにゅう かつお とうふ あぶらあげ わかめ みそ	さやいんげん にんじん だいこん ねぎ こまつな	こめ ごま あぶら さとう みそ でんぶん	635	29.6 21.1 1.9
18 火			ベーコンとツナの トマトスパゲティー	塩豚のスープ きなこピーナッツ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ぶたにく きなこ	たまねぎ マッシュルーム こまつな にんじん かぶ	スパゲティー あぶら ピーナッツ さとう じゃがいも むぎ	613	28.1 24.6 1.9
19 水			グリンピースご飯	肉どうふ ごま仕立てのみそ汁 果物	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	グリンピース たまねぎ しめじ にんじん ねぎ こまつな ごぼう だいこん かわちばんかん	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	696	30.4 21.2 2.3
20 木			セサミトースト	ひじきのマリネ じゃが芋と豚肉のトマト煮	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ひじき	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン トマト にんじん	パン ごま さとう あぶら じゃがいも マーガリン	668	24.3 26.7 2.3
21 金			中華おこわ	わかさぎフリッター 青ねぎスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかさぎフリッター とりにく とうふ	にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ かぶ あおねぎ	こめ もちこめ あぶら さとう でんぶん ゼリー	623	22.3 20.0 2.3
24 月			昆布ご飯	ちくわのいそべ揚げ 具だくさんみそ汁 果物	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ ぶたにく みそ こんぶ	にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな みしょうかん	こめ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	629	27.2 18.1 2.3
25 火			かしわ寿司	焼きししゃも 沢煮椀 金時豆の甘煮	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも ぶたにく きんときまめ	にんじん しいたけ ごぼう さやえんどう だいこん たけのこ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま	658	30.2 17.9 1.7
26 水			上海焼きそば	にらたまスープ 白玉みつ豆	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ナルト えび とうふ たまご わかめ レッドピース	にんじん キャベツ ねぎ たけのこ にら しめじ みかん・パイン・もも・りんご缶	ちゅうかめん あぶら ごま でんぶん しらたまもち さとう	606	26.1 18.4 2.5
27 木			ケチャップライス	わかめサラダ ポテトスープ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ コーン ピーマン キャベツ きゅうり マッシュルーム こまつな	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも ゼリー	597	17.8 13.2 1.7
28 金			フィッシュバーガー	オランダ料理 ヒュッツポット オランダのトマトスープ	ぎゅうにゅう ウィナー フィッシュポーション ミートボール クリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト セロリ パセリ	パン あぶら じゃがいも バター	692	26.8 26.8 2.7
31 月			ブルコギのつけ丼	担々春雨スープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ヨーグルト	ねぎ にんじん たまねぎ にら たけのこ チンゲンサイ	こめ さとう あぶら ごま	656	24.2 22.4 2.0

※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。

☆印の献立は、
ピンク碗に盛り付けます。

今月の
平均栄養価

学校給食
摂取基準

652	26.5 20.9 2.1
650	27.6 21.6 2.0