



# 11月こんだてひょう



流山市立西初石小学校

令和5年度

日にち	おはこ目 の目	おはこ目 の目	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 からだ つく 主に体を作る もとなる	おも からだ ちようし 主に体の調子を整える もとなる	おも 主にエネルギーの もとなる		ししつ(g)
1	水	水	ごはん だいこんのふりかけ	ホイコーロー もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ちりめん かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ とりにく とうふ	だいこん しょうが にんにく きくらげ なかがねぎ キャバツ ピーマン にんじん	ごめ むぎ ごまあぶら ごま くろざとう	684	33.6 26.2 2.0
2	木	水	きっかごはん	やさいのごまに だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう たまご とりにく うずらたまご つくね とうふ さばがし わかめ	なめし にんじん ごぼう こんにやく いんげん だいこん	ごめ じゃがいも サラダあぶら ごま さとう	647	28.7 21.4 2.0
6	月	水	たかなチャーハン	しゅうまい かまぼことわかめのスープ こくとうごまきなこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん しゅうまい とうふ とりにく かまぼこ わかめ	たかなづけ にんじん なかがねぎ たけのこ	ごめ むぎ ごまあぶら ごま くろざとう	688	30.6 27.8 2.0
7	火	水	セルフ チキンカツサンド	マカロニサラダ クラムチャウダー ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ パーコン あさり とうにゅう しろはなまめ	キャバツ きゅうり たまねぎ にんじん	パン あぶら マカロニ さんおんとう じゃがいも コーンスターチ ぶどうゼリー	685	29.7 23.4 2.1
8	水	水	ごこくと ひじきのごはん	にくどうふ いものこじる みかんクレープ	ぎゅうにゅう ひじき とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ しめじ にんじん なかがねぎ キャバツ だいこん ごぼう ねぎ	ごめ むぎ さとう ごまあぶら さといも みかんクレープ	684	26.2 28.1 2.1
9	木	水	きつねうどん	もやしのごまずあえ アメリカンドッグ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ こんぶ	にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ もやし	うどん さんおんとう ごま あぶら アメリカンドッグ	630	27.3 16.4 2.0
10	金	水	ごはん	やしししゃも じゃがいものそぼろに かぶのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも なまあげ とうふ さばがし みそ	にんじん たまねぎ こんにやく たけのこ いんげん かが ねぎ	ごめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	630	26.6 22.2 2.0
13	月	水	ルーローハン	きゅうりのバンバンジーソース ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき	にんにく しょうが たけのこ チンゲンサイ キャバツ にんじん きゅうり もやし	ごめ きょうかまい あぶら さんおんとう でんぶん はるさめ ごま	630	26.6 22.2 1.9
14	火	水	こくとうパン	さつまいもとしめじのシチュー ツナとこまつなのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しめじ しろはなまめ とうにゅう チーズ ツナ	にんじん たまねぎ ブロッコリー こまつな きゅうり キャバツ	こくとうパン さつまいも あぶら バター こむぎこ オリーブゆ こむぎこ さんおんとう	645	23.4 22.8 2.0
15	水	水	しちごさんおいわいメニュー くりいりせきはん	とりのレモンソースがけ やさいのきっかあえ ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう あずき とりにく あぶらあげ ゆば なるとまき とうふ さばがし	レモン にんじん キャバツ ほうれんそう きく えのき	ごめ もちごめ くり ごま でんぶん あぶら さんおんとう	639	29.6 22.5 2.1
16	木	水	みそラーメン	わけねぎのいろどりいため チョコチップマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご しろはなまめ	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし はくさい いら ねぎ	ちゅうかめん あぶら さとう バター こむぎこ きょうりきこ パーキングパウダー チョコチップ	604	24.9 27.4 2.0
17	金	水	ハヤシライス	フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ みかんかん パインかん りんごかん	ごめ むぎ あぶら じゃがいも	674	19.8 19.7 2.0
20	月	水	ちさんちしょうデー こまつなと じゃこのごはん	いそかあえ いわしフライ さつまじる	ぎゅうにゅう いわし ちりめん のり ぶたにく とうふ みそ こんぶ	こまつな ほうれんそう にんじん もやし だいこん こんにやく ねぎ	ごめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら さんおんとう さつまいも	650	28.6 22.6 2.0
21	火	水	レモン シュガートースト	あげじゃがいものトマトに じゃこのカリカリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ちりめん	レモン にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ブロッコリー とうもろこし キャバツ	パン マーガリン グラニューとう はちみつ じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう	655	24.6 27.7 2.0
22	水	水	とりみそどん	だまこじる キャラメルポテト	ぎゅうにゅう とりにく みそ なまクリーム	たまねぎ にんじん なかがねぎ ピーマン にんにく しょうが ごぼう だいこん	ごめ むぎ あぶら でんぶん たまこもち さつまいも	664	23.2 21.1 2.0
24	金	水	わしょくのひ ごはん	さんまのうめに のりあえ あきのとんじる	ぎゅうにゅう さんま のり ぶたにく みそ	なかがねぎ しょうが うめほし ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ ごぼう	ごめ さんおんとう さとう さつまいも	643	26.8 21.4 2.0
27	月	水	ポーク カレーライス	ナタデココフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース りんごかん みかんかん パインかん	ごめ むぎ あぶら じゃがいも ナタデココ さとう	686	19.4 17.2 1.9
28	火	水	とりにくの バジルいためごはん	フォーのスープ のりしおポテト	ぎゅうにゅう とりにく あおのり わかめ	にんにく たまねぎ ピーマン バジル にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	ごめ きょうかまい あぶら さとう フォー ごま じゃがいも	644	28.2 20.5 2.0
29	水	水	まいたけごはん	さといものみそがらめ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ	ごぼう まいたけ にんじん だいこん ねぎ こんにやく	ごめ むぎ あぶら さとう さといも でんぶん みずあめ	650	25.2 20.9 2.0
30	木	水	パンネの ミートソース	キャバツとウインナーのスープ アップルパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい チーズ	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん セロリ パセリ キャバツ	パンネ あぶら さとう じゃがいも バター でんぶん	666	25.1 28.6 2.3
								26.7 22.9 2.0	26.7 22.9 2.0
								27.6 21.6 2.0	27.6 21.6 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。  
 ◎給食費について  
 連続して5日以上欠席(休日を除く)がわかっており、且つ保護者からの申し出があった場合申請後の3日後(休日を除く)から給食を停止し  
 給食費を減額することができます。早めに担任までお申し出ください。



今日の  
平均栄養価  
26.7  
22.9  
2.0

学校給食  
摂取基準  
27.6  
21.6  
2.0