



1月こんだてひょう



令和5年度

流山市立西初石小学校

日にち	おはしの日	おはしの日	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		しじつ(g)
11	木	ななくさ・かがみびらきメニュー	ななくさごはん	すきやきふうに きょうふうだんごじる みかん	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく しめじ とりにく みそ	なめしごはんのもと きざみななくさ えのき ほししいたけ はくさい ながねぎ こまつな だいこん	こめ こんにやく やきふ さんおんとう さといも にこみもち	689	29.5 19.1 1.8
12	金		カレーなんばん うどん	かくあげとじゃがいものそぼろに にくまん	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご かくあげ	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな こんにやく たけのこ ごぼう いんげん	うどん サラダあぶら じゃがいも でんぷん じょうはくとう でんぷん にくまん	651	28.0 24.1 2.0
15	月		プルコギどん	わかめととうふのスープ まめかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ だいず にほし	ながねぎ にんじん たまねぎ にんにく にら しいたけ	こめ きょうかまい さんおんとう こんにやく ごまあぶら サラダあぶら さつまいも でんぷん	667	27.0 22.7 1.5
16	火		チリドッグ	やさいとコーンのイタリアンサラダ こんさいたっぷりのポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく クラッシュだいず	にんにく たまねぎ トマト きゅうり にんじん キャベツ レモンじる ミックスベジタブル	コッペパン こめこ サラダあぶら オリーブオイル さとう ごまあぶら じゃがいも	646	29.6 24.7 2.3
17	水		だいこんのちゅうかふう まぜごはん	かつおのやきづけ ごまみそけんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお とうふ みそ あぶらあげ	にんじん だいこん ながねぎ こんにやく ごぼう こまつな	こめ いりごま ごまあぶら こむぎこ サラダあぶら じゃがいも すりごま	630	26.0 22.8 2.0
18	木		ナポリタン	コーンクリームスープ アップルパンケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー ベーコン とうにゅう たまご	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン パセリ	スパゲティ サラダあぶら さとう コーンスターチ こむぎこ こむぎはいが ベーキングパウダー むしパンミックス	684	25.0 21.7 2.0
19	金		ごはん かんこくふうのり	とうふのちゅうかに あおねぎのスープ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ ベーコン きなこ	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ	こめ サラダあぶら でんぷん さつまいも さんおんとう	659	24.1 19.3 2.3
22	月		ごはん たくあんとじゃこ	にくじゃが キャベツとなまあげのみそじる	ぎゅうにゅう しらすほし かつおぶし ぶたにく なまあげ わかめ みそ	たまねぎ しらす きぬさや キャベツ えのき こまつな	こめ ごま じゃがいも さんおんとう	600	25.2 15.3 2.0
23	火		コッペパン	きのことさつまいものグラタン とりつくねとだいこんのスープ	ぎゅうにゅう とりつくね とりにく チーズ	たまねぎ しめじ マッシュルーム だいこん にんじん ほししいたけ ながねぎ しょうが	パン さつまいも こむぎこ パター	623	26.6 24.9 2.0
24	水		のざわなごはん	とりのさんぞくやき こおりとうふのごまあえ ぐだくさんみそじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ こおりとうふ	のざわなつけもの しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう	こめ ごまあぶら ごま でんぷん サラダあぶら	660	29.5 26.5 2.0
25	木		ほうとう	きりぼしだいこんのサラダ さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん あぶらあげ みそ なまクリーム	だいこん にんじん かぼちゃ こまつな きりぼしだいこん きゅうり	ほうとう さといも さんおんとう サラダあぶら さとう ごま むしパンミックス	629	25.9 18.2 2.0
26	金		ごはん	いわしのかばやき おろしあえ だまこじる ぼんかん	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とりにく	しょうが こまつな にんじん なめこ だいこん ごぼう はくさい	こめ サラダあぶら さとう だまこ	678	27.2 20.7 2.0
29	月		たこめし	わけねぎのいろどりいため わかさぎのフリッター すいとん	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ とりにく わかさぎ こんぶ	にんじん しょうが にんにく わけねぎ たけのこ	こめ さとう ごま サラダあぶら すいとん	640	26.5 23.2 2.0
30	火		ポークカレー ライス	あまなつととうにゅうデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめめ うずらたまご とうにゅうデザート	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース なつみかんのかんづめ	こめ サラダあぶら じゃがいも さとう	688	21.9 21.2 2.1
31	水		コッペパン	とうふといかのチリソース ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ とりにく たまご	にんにく しょうが ながねぎ コーン あおねぎ	パン サラダあぶら さんおんとう でんぷん じゃがいも	628	30.2 23.4 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。

○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。

○おはしは毎日持参するようご協力をお願いします。

今月の平均栄養価	655	26.7 22.9 2.0
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

