



9 がつ こんだてひょう



○おはしは毎日持参するようご協力をお願いします。流山市立西初石小学校

日にち	ようび	ぎゅうにゅう	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		しつ(g)	しよくえん そうとうりょう(g)
4	水		チキンカレーライス	ツナとわかめのサラダ じゃこまめ	きゅうにゅう とりにく ツナ だいず にほし ひよこまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かいそうミックス きゅうり キャベツ	サラダあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま ごはん	636	25.5	22.1
5	木		やきそば	ワンタンスープ フルーツポンチ (サイダー)	きゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ あおのり もやし たけのこ ねぎ ほうれんそう しょうが ももかん パインかん みかんかん	ちゅうかめん サラダあぶら ワンタンのかわ ごまあぶら カクテルゼリー	612	24.4	20.7
6	金		さんまひつまがし ごはん	きゅうりのナムル キャベツとあつあげのみそしる	きゅうにゅう さんま あつあげ みそ	にんじん だいこん きゅうり キャベツ えのき こまつな わかめ にんにく	ごはん かたくりこ サラダあぶら さんおんとう ごま きざみのり ごまあぶら	617	24.2	24.8
9	月		むぎいりごはん	ゴーヤのつくだに とりじゃが だいこんのみそしる	きゅうにゅう かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ゴーヤ たまねぎ にんじん こんにやく いんげん だいこん わかめ ねぎ	ごはん むぎ ごま さとう じゃがいも サラダあぶら	621	27.4	18.3
10	火		セサミトースト	じゃがいもとぶたにくのトマトに マカロニサラダ	きゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん キャベツ きゅうり	しよくパン マーガリン ごま グラニューとう サラダあぶら じゃがいも マカロニ さんおんとう さとう	655	24.2	27.1
11	水		あおねぎいり マーボーなすどん	きゅうりのなんばんづけ とうふのスープ	きゅうにゅう ぶたにく みそ だいず とりにく とうふ テンメンジャン トウバンジャン	なす にんにく しょうが にんじん しめじ たまねぎ はねぎ きゅうり もやし わかめ ねぎ	ごはん サラダあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	613	28.6	22.6
12	木		むぎいりごはん	さばのみそに ごもくまめ かきたまじる	きゅうにゅう さば みそ だいず とりにく とうふ たまご	しょうが ねぎ こんにやく にんじん ごぼう わかめ ほうれんそう	ごはん さとう サラダあぶら	648	33.1	23.9
13	金		キャロットライスの クリームがけ	ABCスープ はちみつレモンゼリー	きゅうにゅう とりにく とうにゅう クリーム ベーコン	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ コーン ほうれんそう トマトかん	ごはん こむぎこ バター マカロニ サラダあぶら はちみつレモンゼリー	664	21.1	20.1
17	火		おつきみこんだて さつまいも ごはん	あつあげのもの おぼろじる	きゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず とりにく とうふ	たまねぎ いんげん しょうが ねぎ	ごはん さつまいも ごま さとう かたくりこ おじゃかもちボール ごまあぶら	615	26.6	21.5
18	水		むぎいりごはん	だいこんととりにくのもの まめけんちんじる いちごヨーグルト	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ だいず いちごヨーグルト	だいこん にんじん こんにやく ごぼう しょうが いんげん こまつな	ごはん むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう	625	27.0	18.5
19	木		むぎいりごはん	あじフライ きりほしだいこんのサラダ トマトとたまごのワンタンスープ	きゅうにゅう アジ ツナ とりにく たまご	きりほしだいこん きゅうり キャベツ しょうが トマト ねぎ	ごはん むぎ パンこ こむぎこ サラダあぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	644	27.6	23.4
20	金		おひがんこんだて きつねうどん	ほうれんそうのごまあえ おはぎ	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん かんそうしいたけ こまつな ねぎ わかめ ほうれんそう もやし	うどん さんおんとう ごま さとう おはぎ	608	25.6	18.5
24	火		ごまきなこ あげパン	コールスローサラダ ウインナーポトフ	きゅうにゅう きなこ とりにく ウインナー だいず	キャベツ にんじん きゅうり コーン だいこん パセリ たまねぎ	コッパン サラダあぶら すりごま さとう じゃがいも	606	22.1	26.5
25	水		ごはん	さばのたつたあげ やさいのわふうあえ あきやさいのとんじる	きゅうにゅう さば ぶたにく みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう さつまいも たまねぎ かぼちゃ ねぎ	ごはん かたくりこ サラダあぶら ごま ごまあぶら	632	27.0	25.0
26	木		ナポリタン スパゲティ	とうふときのこのスープ かぼちゃむしパン	きゅうにゅう ウインナー とうふ とりにく とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン はくさい えのき しめじ かぼちゃ	スパゲティ サラダあぶら こむぎこ さとう	628	23.6	25.1
27	金		こんさいの きんぴらごはん	あつあげととうがんのそぼろに あおなのみそしる	きゅうにゅう とりにく あつあげ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん れんこん とうがん たまねぎ いんげん こんにやく たけのこ ねぎ はくさい えのき こまつな	ごはん サラダあぶら さとう ごま かたくりこ	625	28.4	20.4
30	月		コーンライス	さけのクリームソースやき ミネストローネ	きゅうにゅう サケ とうにゅう チーズ ベーコン	コーン しめじ エリンギ マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ いんげん トマトかん	ごはん ソイレール こむぎこ バター マカロニ じゃがいも	609	25.9	19.1

※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。

○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。

今月の 平均栄養価	626	26.0	22.2
学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6
		2.1	2.0