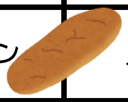
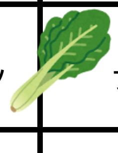
１０がつ　こんだてひょう

〇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 ごはん　パン　めん	こんだてめい おかず　デザート	あか 主に体を作るもとになる	みどり 主に体の調子を整えるもとになる	きいろ 主にエネルギーのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	しょくえんそうとうりょう(g)
1	火		こまつなとじゃこのごはん	きんぴらごぼう さつまじる	ぎゅうにゅう　ちりめん　ぶたにく　さつまあげ　とりにく　とうふ　みそ	こまつな　ごぼう　にんじん　こんにゃく　だいこん　ねぎ	ごはん　ごまあぶら　ごま　サラダあぶら　さとう　さつまいも	619	28.3	21.0	2.3
2	水		くりごはん	あげどりとじゃがいものにもの ぐだくさんすましじる	ぎゅうにゅう　とりにく　とうふ	しょうが　たまねぎ　にんじん　さやいんげん　こんにゃく　ほしいたけ　こまつな	ごはん　くり　ごま　さとう　かたくりこ　サラダあぶら　じゃがいも　ちくわぶ　ごまあぶら	620	27.3	19,1	2.3
3	木		マーボーどうふどん	きゅうりのピリからづけ もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう　とうふ　ぶたにく　だいず　とりにく　テンメンジャン　たまご　トウバンジャン	しょうが　にんにく　にんじん　ねぎ　たけのこ　きゅうり　もずく　えのき　ほししいたけ	ごはん　さらだあぶら　かたくりこ　ごまあぶら	619	29.8	23.0	2.2
4	金		ごはん	さばのごまみそに いそがあえ かぼちゃのとんじる	ぎゅうにゅう　さば　みそ　かまぼこ　ぶたにく　とうふ　みそ	しょうが　ねぎ　ほうれんそう　もやし　にんじん　かぼちゃ　のり　だいこん　こんにゃく　オニオンソテー	ごはん　ごま　さんおんとう　サラダあぶら	627	31.3	22.1	2.2
7	月		ルーローハン	ごまだれバンサンスウ とうふのスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ　とりにく	にんにく　しょうが　はるさめ　チンゲンサイ　きゅうり　もやし　にんじん　ねぎ　わかめ	ごはん　サラダあぶら　ごま　さんおんとう　かたくりこ　ごまあぶら　さとう　ラーゆ	621	26.8	24.5	2.1
8	火		むぎごはん	かつおのやくみソース こんにゃくサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう　かつお　あぶらあげ　みそ	ねぎ　にんにく　しょうが　とうがらし　こんにゃく　キャベツ　にんじん　わかめ　ブロッコリー　たまねぎ	ごはん　かたくりこ　ごま　サラダあぶら　さとう　さんおんとう　じゃがいも	612	27.8	19.3	11.9
9	水		キンパふう まぜごはん	やきぎょうざ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう　ぶたにく　コチジャン　ぎょうざ　みそ　とりにく　あぶらあげ	にんにく　にんじん　たくあん　はくさいキムチ　こまつな　にんじん　だいこん　たけのこ　ほししいたけ　ねぎ	ごはん　ごまあぶら　さとう　ごま　じゃがいも	608	25.7	19.7	2.6
10	木		目の愛護デー ごはん	とりにくのあまずあん あおねぎスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう　とりにく　ベーコン　とうふ	しょうが　たまねぎ　たけのこ　にんじん　ほししいたけ　ピーマン　えのき　ねぎ	ごはん　かたくりこ　サラダあぶら　さとう　ブルーベリーゼリー	637	22.8	21.3	2.0
11	金		みそラーメン	わけねぎのいろどりいため にんじんむしケーキ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　みそ　とりにく　たまご	しょうが　にんにく　にんじん　もやし　コーン　はくさい　にら　ねぎ　わけねぎ　たけのこ　ピーマン　パプリカ	ちゅうかめん　サラダあぶら　さとう　こむぎこ　さとう　ホットケーキミックス　バター	629	27.6	25.1	2.5
15	火		ごはん	ヤンニョムフィッシュ はるさめサラダ キャベツのぱいたんスープ	ぎゅうにゅう　たら　トウバンジャン　ハム　とりにく	にんにく　しょうが　はるさめ　きゅうり　パプリカ　にんじん　キャベツ　コーン　ねぎ　チンゲンサイ	ごはん　かたくりこ　さとう　サラダあぶら　みずあめ　ごま　ごまあぶら	617	23.7	18.8	2.2
16	水		こくとうパン 	ミートグラタン やさいときのこのスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく　チーズ　とうふ	たまねぎ　にんじん　パセリ　マッシュルーム　えのき　しめじ　こまつな	こくとうパン　じゃがいも　サラダあぶら　バター　こむぎこ　さんおんとう　パンこ	608	26.2	21.9	1.9
17	木		スパイシー タコスどん	たまごのバジルスープ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず　ひよこまめ　たまご　ワンタンのかわ　ベーコン　とりにく	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ　ピーマン　パプリカ　キャベツ　エリンギ　バジル	ごはん　サラダあぶら　マカロニ　ぶどうゼリー	623	26.5	19.7	1.7
18	金		だいずとツナの ごはん	さといもとこんぶのにもの だいこんのみそしる いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう　だいず　ツナ　とりにく　こんぶ　とうふ　あぶらあげ　みそ　いちごヨーグルト	にんじん　しょうが　にんじん　こんにゃく　こまつな　だいこん　わかめ　ねぎ	ごはん　さんおんとう　ごま　サラダあぶら　さとう　さといも	619	27.0	19.3	2.2
21	月		ごはん	だいこんとあつあげのうまに とんじる	ぎゅうにゅう　とりにく　あつあげ　ぶたにく　みそ	しょうが　にんじん　だいこん　いんげん　じゃがいも　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	ごはん　さとう　かたくりこ　サラダあぶら　ごまあぶら	606	27.3	21.1	1.7
22	火		ちゅうかおこわ	ナムル たんたんとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう　やきぶた　とりにく　とうふ　みそ　トウバンジャン　とうにゅう	にんじん　ごぼう　たけのこ　こんにゃく　ほうれんそう　もやし　にんにく　はるさめ　チンゲンサイ　ねぎ　しょうが	ごはん　もちごめ　ごま　ごまあぶら　サラダあぶら　さんおんとう	607	23.8	23.7	1.9
23	水		ごはん	さばのしおやき ひじきのマリネ まめけんちんじる	ぎゅうにゅう　さば　ハム　あぶらあげ　とうふ　だいず	しょうが　ひじき　にんじん　きゅうり　ごぼう　だいこん　こまつな	ごはん　サラダあぶら	606	28.7	24.0	2.3
24	木		吹奏楽部　ミニバス部　がんばれメニュー がんばるぞカレー	じゃこのカリカリサラダ みかん	ぎゅうにゅう　とりにく　ひよこまめ　だいず　ちりめん	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ　ブロッコリー　コーン　キャベツ　きゅうり　みかん	ごはん　サラダあぶら　じゃがいも　ごまあぶら　さんおんとう　ごま	627	21.7	20.0	2.2
25	金		こまつなの ペペロンチーノ 	チキンビーンズに フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう　ベーコン　とりにく　だいず　ヨーグルト	とうがらし　にんにく　にんじん　エリンギ　こまつな　いんげん　たまねぎ　マッシュルーム　ももかん　セロリ　パセリ　みかんかん　パインかん　アロエかん	スパゲティ　オリーブオイル　じゃがいも　さとう	611	25.2	21.6	1.6
28	月		げんまいいり ごはん	たらのもみじやき ごぼうチップサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう　たら　とうふ　たまご	たまねぎ　にんじん　ごぼう　コーン　キャベツ　にんじん　ねぎ　ほうれんそう　きゅうり	ごはん　げんまい　ごま　マヨネーズ　かたくりこ　サラダあぶら　ごまあぶら　さんおんとう	611	28.1	22.2	1.7
29	火		こぎつねごはん	きりぼしだいこんのあえもの さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう　あぶらあげ　とりにく　ちくわ　あつあげ　みそ	にんじん　グリンピース　きりぼしだいこん　きゅうり　だいこん　こんにゃく　ねぎ	ごはん　さとう　ごま　サラダあぶら　さつまいも	649	26.4	21.7	2.3
30	水		ねぎしおぶたどん	いものこじる しゃかしゃかビーンズ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　みそ　だいず	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　ねぎ　もやし　レモンじる　だいこん　ごぼう　こまつな　あおのり	ごはん　ごまあぶら　さといも　かたくりこ	617	26.3	22.7	2.4
31	木		きのこピラフ	かぼちゃのシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく　ツナ	にんじん　たまねぎ　しめじ　マッシュルーム　かぼちゃ　パセリ　キャベツ　きゅうり	ごはん　オリーブオイル　サラダあぶら　じゃがいも　こむぎこ　バター　マカロニ　さんおんとう	625	20.8	22.3	1.8
今月の平均栄養価								619	26.3	21.6	2.0
学校給食摂取基準								650	27.6	21.5	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。

〇給食費について

連続して５日以上の欠席（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。