



# 5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) ししつ(g) じょくえん そうとうりょう(g)
			ごはん パン めん	おかず デザート					
1	木	牛乳	きのこのわふう スパゲティ	じゃこのサラダ こめこのとうにゅうスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじやこ とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ しめじ エリンギ かぶ ビーマン ににく しょうが ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう	スペゲティ オリーブオイル ソイレブール あぶら ごまあぶら さんおんとう ごま こめこ	634	29.5 22.9 2.1
2	金	牛乳	端午の節句献立 たけのこごはん	ほっけのしおやき すまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ほっけ かまぼこ とうふ	にんじん たけのこ えのき わかめ ながねぎ	ごはん むぎ さとう ごま あぶら	623	32.4 20.6 2.0
7	水	牛乳	ごはん	にくどうふ ごまじたてのみそしる かわちばんかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ しめじ にんじん ねぎ もやし こまつな かわちばんかん ながねぎ	ごはん あぶら さとう じやがいも ごま	631	30.1 20.4 1.8
8	木	牛乳	グリーンピース ごはん	かつおのおろしあげ とんじる	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ みそ	グリーンピース たいこん しょうが さといも にんじん こんにゃく ごぼう ながねぎ	ごはん こま かたくりこ あぶら さとう	618	31.8 20.9 2.0
9	金	牛乳	こくとうパン	チリコンカン キャベツと ワインナーのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とりにく	レッドキドニー にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ ほうれんそう トマトかん トマトイユーレ いんげんまめ	こくとうパン あぶら じやがいも	637	29.8 21.7 2.1
12	月	牛乳	むぎごはん	オランダに ちゃんぽんのみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ぶたにく いか かまぼこ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし ながねぎ れいとうみかん	ごはん むぎ かたくりこ あぶら ジヤガイモ さとう	678	27.8 20.6 2.1
13	火	牛乳	さんさいうどん	ねぎねぎポテト きなこむしパン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ベーコン ぶたにく とうにゅう きなこ あまなつとう	さんさいミックス にんじん ほししいたけ ながねぎ にんにく たまねぎ	うどん ジヤガイモ オリーブオイル さとう あぶら ホットケーキミックス	626	24.3 27.5 2.1
14	水	牛乳	ごはん	たらのバーベキューソース だいこんサラダ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう たら あつあげ みそ	にんにく りんごペースト だいこん キュウリ わかめ ながねぎ こまつな	ごはん かたくりこ あぶら ごま ジヤガイモ	611	26.7 21.2 2.2
15	木	牛乳	コーンライス	クリームシチュー こまつなのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	コーン にんじん たまねぎ こまつな キュウリ キャベツ マッシュルーム	ごはん むぎ ソイレブール じやがいも バター こむぎこ さんおんとう オリーブオイル	632	21.3 25.9 1.7
16	金	牛乳	きりばしだいこんの ビビンバ	もずくとたまごのスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく コチジャン とりにく とうふ たまご	ながねぎ にんにく しょうが きりばしだいこん にんじん もやし こまつな もずく えのき	ごはん こまあぶら ごま さんおんとう アセロラゼリー	614	26.6 22.9 2.7
19	月	牛乳	ごはん	カレーにくじやが わかめとうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ ながねぎ わかめ こんにゃく	ごはん ジヤガイモ さとう あぶら ごまあぶら	622	26.2 21.6 1.6
20	火	牛乳	たかなチャーハン	だいこんとあつあげのうまに ニラとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじやこ あぶらあげ とうふ なると たまご	にんじん ながねぎ だいこん しらたき こまつな たけのこ きくらげ にら たかなかづけ	ごはん こまあぶら こま あぶら さとう かたくりこ	659	29.5 25.5 2.6
21	水	牛乳	ごはん	あじのなんばんづけ ほうれんそうのごまあえ まめけんちんじる	ぎゅうにゅう あじ とうふ かまぼこ あぶらあげ だいす	たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう キャベツ こんぶ ごぼう だいこん しょうが	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	640	28.8 22.7 2.1
22	木	牛乳	きなこあげパン	マカロニサラダ しおぶたとじやがいものスープ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ぶたにく だいす	キャベツ キュウリ たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ	コッペパン あぶら さとう マカロニ さんおんとう じやがいも	621	26.5 24.5 2.4
23	金	牛乳	ねぎしおぶたどん	チンゲンサイのスープ あんまん	ぎゅうにゅう ぶたにく	ながねぎ もやし しょうが にんにく ねぎ チンゲンサイ レモンかじゅう えのき しめじ たまねぎ コーン	ごはん こまあぶら こま あんまん	671	27.8 20.3 1.9
26	月	牛乳	ごはん	さばのごまみそに こうやどうふのあえもの かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ こうやどうふ とうふ	しょうが ながねぎ キャベツ こまつな にんじん かぼちゃ だいこん こんにゃく	ごはん さんおんとう ごま あぶら	640	30.7 22.2 2.5
27	火	牛乳	むぎごはん	ヤンニヨムチキン ナムル やさいのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう トウパンジャン ぶたにく だいす	にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう えのき たけのこ ながねぎ	ごはん むぎ かたくりこ あぶら さとう みずあめ ごま ごまあぶら かたくりこ	658	27.3 24.5 2.0
28	水	牛乳	ミートソース スパゲティ	オニオンスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト マッシュルーム ほうれんそう みかんかん ももかん パインかん オニオンソテー	スペゲティ オリーブオイル あぶら ジヤガイモ さとう かんてん ダイスゼリー	655	29.0 23.8 1.7
29	木	牛乳	ごはん	だいすとじやこのつくだに ぶたにくとじやがいものうまに えのきのみそしる	ぎゅうにゅう だいす ちりめんじやこ ぶたにく とうふ みそ	しょうが たまねぎ こんにゃく いんげん にんじん えのき ながねぎ わかめ こまつな	ごはん かたくりこ あぶら ごま ジヤガイモ さとう	634	29.1 20.8 2.0
30	金	牛乳	運動会かんばれ献立	がんばるぞ！カツカレーライス ゴールするぞサラダ	ぎゅうにゅう ひよこまめ ヒレカツ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ キュウリ コーン	ごはん あぶら ジヤガイモ さとう	679	23.8 25.2 2.2

※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。

今月の平均栄養価	639	27.9 22.7 2.0
学校給食摂取基準	650	27.6 21.5 2.0