



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)	
			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		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
1	木		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 ちりめんじゃこ とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ しめじ エリンギ かぶ ピーマン にんにく 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	スパゲティ 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		端午の節句 献立 たけのこごはん	ほっけのしおやき すましじる	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		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 じゃがいも ごま	631	30.1 20.4 1.8	
8	木		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 だいこん 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 ごま かたくりこ あぶら さとう	618	31.8 20.9 2.0	
9	金		こくとうパン	チリコンカン キャベツと ウインナーのスープ	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 トマトピューレ いんげんまめ	こくとうパン あぶら じゃがいも	637	29.8 21.7 2.1	
12	月		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 じゃがいも さとう	678	27.8 20.6 2.1	
13	火		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 じゃがいも 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		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 きゅうり わかめ ながねぎ たまねぎ こまつな	ごはん かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	611	26.7 21.2 2.2	
15	木		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 きゅうり キャベツ マッシュルーム	ごはん むぎ ソイレブール じゃがいも パター 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		きりぼしだいこんの 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 きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな もずく えのき	ごはん ごまあぶら ごま さんおんとう アセロラゼリー	614	26.6 22.9 2.7	
19	月		ごはん	カレーにくじゃが わかめととうふのスープ	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 じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	622	26.2 21.6 1.6	
20	火		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 ちりめんじゃこ あぶらあげ とうふ なたも 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 たかなづけ	ごはん ごまあぶら ごま あぶら さとう かたくりこ	659	29.5 25.5 2.6	
21	水		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 だいず	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		きなこあげパン	マカロニサラダ しおぶたとじゃがいものスープ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ぶたにく だいず	キャベツ きゅうり 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 じゃがいも	621	26.5 24.5 2.4	
23	金		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 とりにく	ながねぎ もやし しょうが にんにく はねぎ 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 ごまあぶら ごま あんまん	671	27.8 20.3 1.9	
26	月		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		むぎごはん	ヤンニョムチキン ナムル やさいのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく トウバンジャン ぶたにく とうふ	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		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 だいず	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	スパゲティ オリーブオイル あぶら じゃがいも さとう かんてん ダイゼリー	655	29.0 23.8 1.7	
29	木		ごはん	だいずとじゃこのつくだに ぶたにくとじゃがいものうまに えのきのみそしる	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ 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 じゃがいも さとう	634	29.1 20.8 2.0	
30	金		運動会がんばれ 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 とりにく 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 きゅうり コーン	ごはん あぶら じゃがいも 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