



11がつ こんだてひょう



令和5年度

流山市立西深井小学校

日にち	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)	しつ(g)	しょくえん とうりょう(g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくるものになる	からだのちようしをととのえるものになる	おもにエネルギーのもとになる				
1		ごはん (てづくりふりかけ)	にくどうふ だいこんとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし わかめ	たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな だいこん ねぎ しらたき	こめ おぎ ごま さとう アーモンド	605	27.0	20.4	2.2
2		ツナと あおねぎのピラフ	とりにくのガーリックきのこソース キャベツスープ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	にんじん とうもろこし しめじ わけぎ にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめ おぎ あぶら オリーブオイル とうにゅうプリン	635	25.9	24.4	1.8
6		こぎつねごはん	ちくぜんに えのきたけのみそしる みかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ みそ ちくわ	にんじん しらたき えだまめ れんこん たけのこ こんにやく いんげん えのきたけ こまつな たまねぎ みかん	こめ おぎ さとう じゃがいも あぶら ごま	663	28.3	20.6	2.2
7		ジャージャーめん	ごもくスープ さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	しょうが たけのこ いんげん はくさい こまつな ねぎ にんじん にんにく たまねぎ しいたけ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま さつまいもとくりのタルト	601	24.7	23.8	2.3
8		いいはの日 こんさいの きんぴらごはん	やしししゃも こまつなとうふのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも とうふ みそ ヨーグルト	ごぼう にんじん れんこん こまつな ねぎ わかめ	こめ おぎ あぶら さとう ごま	601	32.9	18.4	2.9
9		せかいのりょうり (アメリカ) セルフハンバーガー	ポークビーンズ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ハンバーグ	たまねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム セロリー トマトかん りんごソース にんじん	パン さとう あぶら じゃがいも オレンジゼリー	621	26.2	21.3	2.3
10		ぶたキムチどん	はるさめスープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	にんじん たけのこ たまねぎ もやし キムチ なら わかめ まつな みかんかん アロエかん パインかん おうとうかん	こめ おぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ でんぷん ゼリー	658	22.1	16.4	2.6
11		ハヤシライス	ツナサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり みかん しめじ	こめ おぎ あぶら じゃがいも	667	22.3	22.7	2.0
14		ごはん	さばのカレーやき アーモンドあえ とんじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ だいこん こんにやく ごぼう ねぎ いんげん	こめ おぎ じゃがいも さとう アーモンド	637	32.1	20.1	2.3
15		ナポリタン	ゆでやさいのごまサラダ アメリカンドック	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン こまつな とうもろこし もやし	スパゲティ あぶら ごま さとう アメリカンドック	620	22.3	22.2	2.3
16		キンパふうませごはん	あげしゅうまい あおねぎスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい とりにく とうふ のり	にんにく にんじん キムチ こまつな かぶ はねぎ えのきたけ たくあん	こめ おぎ ごまあぶら さとう あぶら でんぷん ごま はちみつレモンゼリー	660	20.7	19.5	2.4
17		ちさんちしょうメニュー すきやきどん	こまつなのおかかあえ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かつおぶし いわしのつみれ	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん こまつな もやし キャベツ ねぎ しらたき ごぼう だいこん	こめ おぎ さとう	632	32.3	19.6	2.5
20		ごはん	なまあげのすぶたふう スーミータン みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく たまご	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン ねぎ とうもろこし こねぎ みかん	こめ おぎ あぶら さとう でんぷん	630	25.3	20.0	2.3
21		おはなしきゅうしょく きつねうどん	かやくごはん きゅうりのピリからづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	にんじん えのきたけ きゅうり こまつな ごぼう しいたけ こんにやく ねぎ しょうが	うどん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	603	23.2	16.6	2.6
22		ミルクあげパン	イタリアンサラダ ふゆやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく かぶ セロリー とうもろこし	パン あぶら じゃがいも	600	19.7	19.5	2.6
24		ごはん	いわしフライ ひじきとはすのごまサラダ さつまいもみそしる	ぎゅうにゅう いわし ツナ みそ ひじき	にんじん れんこん キャベツ とうもろこし だいこん こんにやく ねぎ	こめ おぎ あぶら パン さとう オリーブオイル ごま さつまいも こおぎこ	646	23.1	20.4	2.1
27		きりぼしだいこん ビビンバ	ワンタンスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ なんと	にんにく きりぼしだいこん にんじん だいこん もやし こまつな ねぎ メンマ しょうが	こめ おぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタンのかわ アセロラゼリー	641	26.7	19.4	2.3
28		ごはん	さんまのかんろに こまつなのコーンあえ みぞれじる	ぎゅうにゅう さんま とりにく とうふ	ねぎ しょうが こまつな キャベツ とうもろこし だいこん にんじん えのきたけ	こめ おぎ さとう ごま	641	28.1	22.9	2.2
29		わふうカレーライス	わふうサラダ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ かつおぶし	にんにく しょうが ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな だいこん りんごソース	こめ おぎ あぶら ラ・フランスゼリー	635	21.3	21.7	2.4
30		みそラーメン	なまあげのちゅうかに フルーツととうにゅうデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ とりにく とうにゅう	にら にんにく しょうが にんじん メンマ とうもろこし もやし ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ チンゲンサイ アロエかん パインかん おうとうかん	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	612	26.6	22.8	2.7

*おはしの日(1日、6日、7日、8日、14日、20日、21日、24日、28日、30日) 忘れずに!

*おはしの日以外でも、ご家庭の判断でおはしを持たせていただいて結構です。

*ランチョンマットは毎日持参をお願いします。

*食材発注の都合上、献立を変更することもありますのでご了承ください。



今月の 平均栄養価	630	25.5	20.6	2.3
学校給食摂取基準	650	27.6	21.6	2.0