



10がっ 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)	しじょう(g)	しょうえん そうとうりょう(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 ものになる				
2		ごはん	かんこくふうにくじゃが きのこじる はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんにく たまねぎ しめじ にんじん しらたき ねぎ ごぼう こまつな えのきたけ	こめ むぎ ごま じゃがいも ごまあぶら さとう はちみつレモンゼリー	660	24.0	16.8	2.2
3		セルフピザドック	にんじんサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし だいこん きゅうり にんにく マッシュルーム	コッペパン あぶら アーモンド オリーブオイル さとう じゃがいも	600	25.0	24.8	2.4
4		シャンハイやきそば	みそワタンスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう みそ とりにく かまぼこ ぶたにく なた	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ もやし こまつな えのきたけ パインかん みかんかん おうとうかん	やきそば あぶら ごまあぶら ワタンのかわ ゼリー さとう	617	24.7	18.3	2.8
5		ねぎしおぶたどん	あげだいのサラダ わかめとうふのスープ	ぎゅうにゅう だいの ぶたにく とうふ わかめ	ねぎ もやし にんじん きゅうり しいたけ にんにく レモンかじゅう とうもろこし こねぎ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	658	27.1	27.3	2.7
6		ガーリックライス	とりのからあげ にくだんごとやさいのコンソメ スープ みかん	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール	たまねぎ にんにく にんじん グリーンピース とうもろこし しょうが れんこん セロリー えのきたけ みかん	こめ むぎ あぶら でんぷん こめこ こむぎこ	652	22.6	21.0	1.5
10		目の愛護デー とうにゅうたんたん うどん	あつあげとやさいのいために ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ あつあげ	にんじん ねぎ たけのこ チンゲンサイ たまねぎ もやし こんにやく えだまめ	うどん あぶら ごま ごまあぶら さとう ブルーベリーゼリー	597	29.1	24.3	2.5
11		マーボーどん	はるさめスープ ながれやまみりんだいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく だいの わかめ	たけのこ にんじん いら しいたけ にんにく ねぎ しょうが たまねぎ チンゲンサイ	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さつまいも みずあめ	674	23.6	22.0	2.4
12		ごはん	かつおのやくみソースかけ ながれやまみりんみそする ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう かつお とうふ みそ	ねぎ にんにく しょうが えのきたけ こまつな にんじん たまねぎ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ぶどうゼリー	606	26.7	16.7	2.0
13		きのこカレーライス	ひじきのサラダ かき	ぎゅうにゅう ぶたにく だいの ひじき	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ とうもろこし キャベツ グリーンピース きゅうり かき	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	634	21.0	21.7	2.1
17		わかめごはん	だいこんととりにくのてりに あきやさいのとんじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ わかめ	しょうが だいこん たまねぎ にんじん ごぼう かぼちゃ れんこん しらたき いんげん ねぎ みかん	こめ むぎ さとう さつまいも ごま	626	24.9	15.2	2.6
18		世界の料理(イギリス) コッペパン	フィッシュ&チップス スコッチブロス とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう たら とりにく レンズまめ	たまねぎ セロリー にんじん かぶ	パン でんぷん あぶら こむぎこ じゃがいも おおむぎ こむぎ とうにゅうプリン	656	30.7	23.2	2.6
19		ごはん	さばのごまみそだれ くきわかめとやさいのあえもの ぐだくさんみそする	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ くきわかめ	だいこん キャベツ ねぎ もやし にんじん こまつな たけのこ しいたけ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	652	30.3	23.8	2.6
20		プルコギどん	とうふのスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん いら はくさい わかめ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら あぶら アセロラゼリー	600	22.6	19.7	2.5
23		ごはん	ドライカレー キャベツとぶたにくのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいの ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ こまつな しめじ	こめ むぎ アーモンド あぶら じゃがいも	692	28.5	23.7	2.3
24		ごまきなこあげパン	やきビーフン ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とうふ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ いら とうもろこし こまつな	パン あぶら ごま さとう ビーフン ごまあぶら でんぷん	640	23.0	24.6	2.8
25		おはなしきゅうしょく しょうゆラーメン	あつあげのそばろに りんごのタルト	ぎゅうにゅう なた ぶたにく あつあげ とりにく だいの わかめ	しょうが にんにく にんじん とうもろこし もやし メンマ ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん りんごのタルト	634	28.2	23.2	1.8
26		キムタクチャーハン	チヂミ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チヂミ	にんにく しょうが キムチ いら ねぎ にんじん もやし たくあん しいたけ メンマ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら さとう ごま トック ごまあぶら	633	25.0	18.1	3.4
27		いもくりごはん	さけのしおこうじやき やさいのきつかあえ とうにゅうみそする	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ さけ	にんじん キャベツ こまつな きくのり たまねぎ こんにやく	こめ むぎ ごま くり さつまいも こめこうじ さとう じゃがいも あぶら	621	29.4	15.5	2.2
30		チリコンカンドン	ふわふわたまごとはくさいの スープ フルーツととうにゅうデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいの とうにゅう レッドキドニー たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ セロリー マッシュルーム はくさい グリーンピース こまつな トマトかん みかんかん おうとうかん パインかん	こめ むぎ あぶら さとう	652	24.3	18.4	1.1
31		ハロウィン スパゲティペスカトーレ	やさいときのこのスープ パンプキンパイ	ぎゅうにゅう ベーコン いか とりにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん キャベツ えのきたけ しめじ こまつな かぼちゃ	スパゲティ オリーブオイル さとう パイシート バター	610	23.2	24.8	2.1

*おはしの日(2日、4日、10日、12日、17日、19日、25日、27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。

*食材登注の都合上 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	635	25.6	21.1	2.3
学校給食摂取基準	650	27.6	21.6	2.0



