



5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)
		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		しつ(g)
1		きりぼしだいこんのビビンバ	とうふのスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく とうふ わかめ	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 たまねぎ はくさい	こめ むぎ ごま あぶら さとう ごまあぶら アセロラゼリー	612	27.2 19.3 2.8
2		チキンカレーライス	ドレッシングサラダ かわちばんかん	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし キャベツ もやし かわちばんかん	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	604	20.1 17.9 2.4
8		にくみそやきそば	トックスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン しいたけ メンマ もやし ねぎ チンゲンサイ	やしきば あぶら さとう ごまあぶら でんぶん トック ごま はちみつレモンゼリー	608	23.6 22.0 2.6
9		ぶたにくとにらのあんかけごはん	ちゅうかサラダ わかめととうふのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ	にんにく しょうが にんじん しいたけ もやし たらこ きゅうり えのきたけ たけのこ キャベツ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	605	24.8 21.7 2.1
10		ミルクーあげパン	アーモンドサラダ パスタいりミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ スキムミルク	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ トマトかん かぶ マッシュルーム	パン あぶら さとう アーモンド オリーブオイル マカロニ	665	28.3 24.0 2.5
11		ごはん	ししゃものしりよくあげ あっさりにくじゃが いんげんととうふのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん グリンピース ねぎ しらたき いんげん	こめ むぎ こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	622	27.5 17.9 2.2
12		ねぎしおぶたどん	カリカリサラダ まめけんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ だいず	ねぎ もやし にんじん ごぼう にんにく レモンかじゅう こねぎ キャベツ だいこん こまつな きゅうり	こめ むぎ あぶら ごまあぶら コーンフレーク ごま さとう	642	27.6 23.2 2.0
15		ごはん	キーマカレー やさいときのこのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ えのきたけ しめじ こまつな トマトかん みかん	こめ むぎ あぶら	612	24.6 19.1 1.8
16		きつねうどん	つくねとやさいののもの フルーツととうにゅうのデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ つくね とうにゅう	あかみず わらび なめこ たけのこ にんじん えのきたけ こんにやく いんげん しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ みかんかん バインかん おうとうかん	うどん あぶら じゃがいも さとう でんぶん	610	25.9 20.3 2.6
17		パリパリタコスどん	はる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 だいず ひよこまめ 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 セロリー とうもろこし トマトかん	こめ むぎ あぶら ワンタンのかわ	649	26.1 19.2 1.2
18		ごはん	あじのからあげしんたまねぎソースがけ からしあえ さわにわん	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ もやし ごぼう ねぎ たけのこ だいこん こまつな	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら	622	29.6 21.3 1.5
19		コッペパン	とりにくのバーベキューソース コールスローサラダ ポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ とうにゅう なまクリーム ベーコン	にんにく キャベツ にんじん にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ こまつな りんご しめじ	パン さとう あぶら バター こむぎこ	646	28.3 28.0 2.9
22		ごはん	さばのガーリックやき こまつなごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	にんにく こまつな いんげん にんじん もやし だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう	614	31.6 20.7 2.1
23		はるきゃべつのペペロンチーノ	ミートボールとやさいのスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しめじ かぶ みかんかん バインかん おうとうかん アロエかん	スパゲティ オリーブオイル ゼリー さとう	605	19.2 16.2 1.9
24		キムチチャーハン	ちゅうかスープ あげじゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると	にんじん キムチ たまねぎ えのきたけ こまつな しめじ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	610	22.9 19.3 2.2
25		おはなしきゅうしよく グリンピースごはん	かつおのやくみソースかけ じゃがいものきんぴら わかたけじる	ぎゅうにゅう かつお さつまあげ とうふ わかめ	グリンピース ねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ こんにやく ごぼう えのきたけ こまつな いんげん	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま でんぶん	654	31.5 19.5 3.0
26		チリドック	アスパラサラダ ABCスープ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	にんにく にんじん たまねぎ アスパラガス とうもろこし キャベツ きゅうり トマトかん セロリー	パン あぶら マカロニ オリーブオイル ごま マスカットゼリー	663	28.3 25.3 2.1
29		こぎつねごはん	ちくぜんに えのきたけのみそしる あまなつ	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 あまなつ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま	637	28.2 20.6 2.2
30		マーボーどうふどん	さんしょくナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず とりにく わかめ	しょうが にんにく しいたけ にんじん ねぎ たけのこ たら たまねぎ こまつな もやし チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう はるさめ ごまあぶら ごま	631	27.4 21.8 2.9
31		ハヤシライス	コーンサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり しめじ とうもろこし みかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	645	20.7 21.2 2.1

*おはしの日(8日、11日、16日、18日、22日、25日、29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	627	26.1 20.9 2.2
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

