











































流山市立小山小学校

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 しつ(g)	
日 に ち	お は し の 日	お は し の 日	ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		しつ(g)	
									しょうけん そうどうりょう(g)	
2 (月)			ツナピラフ	オムレツのミートソースかけ こめこのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう オムレツ ツナ ぶたにく ベーコン とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン トマト マッシュルーム こまつな	こめ さとう あぶら じゃがいも こめこ	611	24.1 23.2 2.1	
3 (火)			カレーうどん	しろみずかなとだいのあげに ヨーグルト 【かみスプーン】	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あぶらあげ だいのヨーグルト	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ にんにく しょうが ピーマン	うどん カレールウ じゃがいも さとう あぶら でんぱん	604	29.4 25.0 1.9	
4 (水)			マーボーどん	ワンタンスープ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいのとうふ なた	にんじん ねぎ にら にんにく しょうが はくさい こまつな かわちばんかん	こめ さとう あぶら ワンタンのかわ でんぱん	617	27.5 20.0 1.9	
5 (木)			キャラメル トースト	じゃがいもととりにくのトマトにこみ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン マッシュルーム こまつな トマト	パン じゃがいも あぶら さとう バター ミルメーク	603	22.1 23.6 2.5	
6 (金)			ゆかりごはん	イカのかりんあげ くきわかめのきんぴら すいとんじる	ぎゅうにゅう いか とりにく さつまあげ くきわかめ	ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ だいこん こまつな	こめ すいとん でんぱん さとう あぶら ごま	613	26.8 16.9 3.0	
9 (月)			えだまめ ごもくごはん	ししゃもフライ ちゃんぽんみそじる	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく ぶたにく みそ かまぼこ あぶらあげ	にんじん ごぼう しめじ えだまめ たまねぎ キャベツ もやし ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう パンこ ごま	607	27.9 22.5 2.1	
10 (火)			はいがロール	デミグラスハンバーグ コーンポテト せんぎりやさいスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン キャベツ えのきたけ	パン あぶら さとう じゃがいも	616	26.3 22.7 3.0	
11 (水)			ごはん	いわしのかばやき ごまあえ さつまじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ みそ	こまつな もやし キャベツ ねぎ にんじん しょうが はくさい	こめ でんぱん ごま さとう あぶら さつまいも	655	28.5 21.9 2.3	
12 (木)			しょうゆラーメン	あつあげのオイスターソースいため フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく なた かくあげ	にんじん もやし しょうが にんにく コーン ねぎ こまつな たまねぎ たけのこ チンゲンサイ パイン もも みかん	ちゅうかめん あぶら でんぱん さとう しらたまもち	623	25.6 24.7 2.5	
13 (金)			ごはん	とりのピリカラやき のりあえ とんじる ぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ のり みそ	ほうれんそう キャベツ もやし にんにく だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも ぎゅうにゅうプリン	644	30.5 20.8 2.2	
16 (月)			ぶたにくと ピーマンの あんかけごはん	ごまだれバンサンスウ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ なた わかめ	にんじん たけのこ もやし ねぎ しいたけ ピーマン にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	こめ あぶら さとう でんぱん ごま はるさめ	605	24.5 20.5 2.3	
17 (火)			ごはん	ほっけのいちやぼし じゃがいものカレーきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく さつまあげ とりにく かまぼこ とうふ たまご	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく えのきたけ ねぎ こまつな	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぱん	603	31.6 18.6 2.3	
18 (水)			ペンネ アラビアータ	ポテトスープ こめこのブルーベリーマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく マッシュルーム コーン トマト レモンじる ブルーベリー	マカロニ じゃがいも こめこ さとう あぶら こむぎこ	693	25.9 25.0 2.8	
19 (木)			キムチチャーハン	あげぎょうざ ぶたにくとキャベツのピタンスープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく とりにく なた とうふ	キムチ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン こまつな	こめ あぶら さとう	605	26.0 25.6 2.7	
20 (金)			ポーク カレーライス	ツナサラダ パインコンポート	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご パイン レモンじる	こめ じゃがいも あぶら さとう カレールウ	668	21.7 24.3 2.2	
23 (月)			ねぎしお ぶたどん	もずくとたまごのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ もずく たまご	にんじん たまねぎ ねぎ わけねぎ しょうが にんにく えのきたけ みかん	こめ でんぱん あぶら	610	24.9 20.0 1.9	
24 (火)			ハヤシライス	きゅうりのサラダ あじさいゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり トマト にんにく しょうが みかん パイン もも レモンじる	こめ じゃがいも あぶら さとう ハヤシルウ ゼリー	672	20.2 19.5 2.5	
25 (水)			ごはん	あじのこうみやき きりぼしだいこんのもの けんちんじる	ぎゅうにゅう あじ とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ	きりぼしだいこん ねぎ にんにく しょうが こんにゃく だいこん にんじん ごぼう こまつな	こめ さとも あぶら さとう	602	30.0 18.9 2.1	
26 (木)			まっちゃんこな あげパン	ウインナーポテト ようふうかきたまスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー きなこ たまご	たまねぎ えだまめ にんじん しめじ コーン こまつな	パン じゃがいも あぶら さとう でんぱん	613	23.3 25.0 2.2	
27 (金)			さけちらしずし	ちくぜんに はくさいとあぶらあげのみそじる	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	れんこん たけのこ えだまめ ごぼう しいたけ さやいんげん こんにゃく はくさい えのきたけ にんじん ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう ごま	601	27.8 20.8 2.1	
30 (月)			ごはん	のりのつくだに にくじゃが とうふのごまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ のり あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき だいこん ごぼう ねぎ こまつな	こめ じゃがいも でんぱん あぶら ごま さとう	637	27.5 20.9 2.4	
※ 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。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。								今月の 平均栄養価	623	26.2 22.0 2.3
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.4