



流山市立小山小学校

日 に ち	お は し の 日	き ゅう に ゆう	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	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		ししつ(g)	しょうえん そうとうりょう(g)
2 (火)			チキン カレーライス	コールスローサラダ パインコンポート	ぎゅうにゅう とりにく	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	こめ じゃがいも あぶら さとう カレールウ	616	19.0 20.2 2.0	
3 (水)			やきにく チャーハン	さつまいものあまからあえ ちゅうかたまごコンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご	にんじん ねぎ にんにく しょうが コーン たまねぎ こまつな	こめ さつまいも さとう あぶら ごま でんぱん	604	21.8 20.7 2.2	
4 (木)			セルフ フィッシュ バーガー	キャベツとコーンのさっぱりサラダ ミネストローネ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう たら とりにく ベーコン いんげんまめ フローズンヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ コーン セロリー にんにく トマト	パン パンこ さとう あぶら じゃがいも	690	28.3 22.9 2.7	
5 (金)			ごはん	のりつくだに すきやきに ちゃんぽんみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ かまぼこ のり みそ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ こんにゃく ほうれんそう もやし えのきたけ キャベツ こまつな	こめ さとう あぶら でんぱん	602	28.1 18.7 2.6	
8 (月)			チキンピラフ	まめのスパイシーいため ミートボールのトマトスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ミートボール だいず いんげんまめ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム えだまめ にんにく セロリー トマト パセリ みかん	こめ マカロニ あぶら じゃがいも さとう	614	23.9 18.2 1.5	
9 (火)			ごはん 重陽の節句	さばのこうみそだれがけ きつかあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ ほうれんそう にんじん きく だいこん ごぼう えのきたけ こんにゃく ねぎ こまつな	こめ さとう あぶら	619	25.9 23.4 2.2	
10 (水)			ジャージャーめん	とうがんのちゅうかスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ しいたけ しょうが にんにく とうがん えのきたけ こまつな	ちゅうかめん あぶら さとう でんぱん ゼリー	614	26.7 23.6 2.7	
11 (木)			さんまひつまばし ごはん	のりあえ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうにゅう のり みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし たまねぎ こんにゃく こまつな ねぎ	こめ あぶら ごま でんぱん さとう じゃがいも	617	24.8 24.6 2.1	
12 (金)			みりんトースト	ひじきとれんこんのサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう ひじき ウインナー ツナ	れんこん にんじん えだまめ コーン たまねぎ こまつな	パン バター ごま さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	612	20.3 26.6 2.3	
16 (火)			ぶたにくと ピーマンの あんかけごはん	パンサンスウ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ なると わかめ	にんじん たけのこ しいたけ もやし ピーマン にんにく しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ コーン	こめ はるさめ さとう でんぱん あぶら ごま	601	24.9 21.6 2.2	
17 (水)			みそカツどん	けんちんじる フルーツのなしゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく こまつな にんにく みかん パイン もも	こめ パンこ あぶら さとう さといも ごま ゼリー	662	23.3 19.3 2.0	
18 (木)			スパゲティ トマトソース	たっぷりやさいのスープ こめこのパイナップルケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー とうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ にんじん コーン こまつな にんにく パイン	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも こめこ	625	19.7 21.8 2.1	
19 (金)			ごはん	さけのみそマヨネーズやき きんぴらごぼう むらくもじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく とうふ さつまあげ たまご みそ	たまねぎ えのきたけ にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ こまつな ねぎ	こめ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ さとう でんぱん	647	33.0 23.5 2.1	
22 (月)			マーボーどん	ごもくスープ フルーツとうにゅうあんにな	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく だいず	にんじん ねぎ にら にんにく しょうが はくさい もやし ねぎ えのきたけ こまつな みかん パイン もも	こめ あぶら さとう でんぱん とうにゅうデザート	663	26.4 19.7 2.4	
24 (水)			こぎつねごはん	ニギスのこめこフライ やさいのごまじる ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ニギス とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん わけねぎ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま こめこ ゼリー	621	26.0 23.2 2.1	
25 (木)			ごはん	とりにくのしおこうじやき こおりどうふのごまあえ じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こうやどうふ	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ こまつな ねぎ しょうが にんにく	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら でんぱん	604	27.1 20.9 2.0	
26 (金)			ココアあげパン	チリコンカン ようふうはるさめたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ ひよこまめ とりにく たまご スkimミルク	たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム キャベツ えのきたけ こまつな	パン ココア あぶら さとう はるさめ でんぱん	648	30.3 23.4 2.2	
30 (火)			スパイシー タコスどん	ツナサラダ はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン にんにく トマト キャベツ もやし きゅうり コーン はくさい	こめ さとう あぶら ワンタンのかわ	676	27.5 25.3 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	629	25.3 22.0 2.2
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.4