













流山市立流山小学校

日 に ち	おま け	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 ものになる		しじつ(g)	しょくえん そうじようよう (g)
1 水		むぎごはん	さばのみそに そくせきづけ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ こんが とり肉 とうふ たまご	しょうが かぶ にんじん キャベツ ねぎ ほうれんそう	こめ むぎ さとう あぶら	672	28.4 25.3 2.4	
2 木		 ジョージア料理 ごはん	 シュケメルリ のりしおポテ ミートボールとやさいのスープ	ぎゅうにゅう とり肉 レバー 青のり とうにゅうチーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しめじ	こめ むぎ あぶら パター じゃがいも	628	25.3 24.7 1.9	
3 金		 山梨県 きょうど料理 ほうとう	あげとりとじゃがいものにも のヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶた肉 みそ とり肉 ヨーグルト	だいこん かぼちゃ こまつな しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく	ほうとう ごま でんがん あぶら さとう じゃがいも	551	25.7 22.4 2.6	
6 月		 十五夜 くりごはん	かつおのやくみソースがけ やさしいおかあえ けんちんじる お月見だいふく	ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ かつお	こまつな もやし ねぎ にんにく しょうが にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	こめ くり あぶら でんがん さとう さといも だいふく	640	27.9 17.4 2.3	
7 火		ココア あげパン	じゃこサラダ ぶた肉と白いんげんまめのにこみ	ぎゅうにゅう スキムミルク いんげんまめ ぶた肉 ベーコン ウィンナー ちりめんじゃこ	たまねぎ セロリ にんじん トマト こまつな キャベツ とうもろこし	パン あぶら ココア さとう ごま	670	28.2 28.8 2.1	
8 水		やきとりどん	やさしいうめりあえ いもにじる	ぎゅうにゅう とり肉 のり ぶた肉 あつあげ みそ	たまねぎ ねぎ キャベツ ブロッコリー もやし うめ こんにゃく しめじ にんじん	こめ むぎ さとう でんがん さといも	658	27.7 23.6 2.6	
9 木		にんじんごはん	こうやどうふのオイスターソースに かきたまみそする	ぎゅうにゅう ぶた肉 こうやどうふ たまご わかめ とうふ みそ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ピーマン ねぎ えのき にら パプリカ	こめ むぎ あぶら さとう でんがん ごま	638	25.9 22.7 2.5	
10 金		 目のあいごー さつまいもカレー	にんじんとこまつなごまドレッシング ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とり肉 ひよこまめ まぐろ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご こまつな もやし とうもろこし	こめ むぎ あぶら さつまいも とうにゅうバター こむぎこ ごま さとう ゼリー	760	22.9 26.1 2.0	
14 火		むぎごはん (しそひじきふりかけ)	あつやきたまご チゲふうとんじる	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ちりめんじゃこ たまご ぶた肉 とうふ みそ	はくさい しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	627	24.1 20.2 2.2	
15 水		肉うどん	ちくわとかぼちゃの天がら フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶた肉 かまぼこ ちくわ	にんじん たまねぎ 青ねぎ かぼちゃ もも パインアップル みかん りんご	うどん あぶら こむぎこ しらたまもち さとう	617	23.4 20.1 2.4	
16 木		こくとうパン	たらのムニエル レモンドレッシングサラダ たまごとトマトのスープ	ぎゅうにゅう たら とり肉 たまご	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ トマト こまつな	パン こむぎこ あぶら とうにゅうバター さとう でんがん	576	26.6 22.4 2.6	
17 金		さつまいも ごはん	てづくりつくねやき さわにわん	ぎゅうにゅう とり肉 とうふ たまご ぶた肉 あぶらあげ	たまねぎ にんじん えのき しそ だいこん ごぼう だけのこ ねぎ こまつな	こめ むぎ さつまいも ごま あぶら パンこ さとう でんがん	624	23.4 19.3 2.4	
20 月		ちゅうかどん	タンタンはるさめスープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう あさり えび ぶた肉 うずらたまご だいす みそ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ はくさい だけのこ チンゲンサイ みかん パインアップル もも りんご	こめ むぎ あぶら さとう でんがん はるさめ ごま ゼリー	689	25.6 19.5 2.4	
21 火		ウィンナーの カレーやきそば	ひじきとあつあげのいために さつまいもチップス	ぎゅうにゅう ウィンナー ピーマン ひじき あつあげ うずらたまご	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン パプリカ こんにゃく さやいんげん	めん あぶら さとう さつまいも	587	23.1 25.0 2.7	
22 水		 秋田県・岩手県 きょうど料理 むぎごはん	とり肉のなんぷみそやき すきこんぶのにも だまこじる	ぎゅうにゅう とり肉 みそ すきこんが あぶらあげ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな こんにゃく	こめ むぎ あぶら ごま さとう だまこもち	652	24.6 19.1 2.1	
23 木		コッパパン	ラザニア風グラタン ゆでやさしい コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶた肉 チーズ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ ブロッコリー こまつな とうもろこし	パン あぶら さとう マカロニ こむぎこ パター パンこ	695	29.8 28.2 3.0	
24 金		ふきよせおこわ	さといものみそがらめ むらくもじる	ぎゅうにゅう とり肉 みそ ぶた肉 とうふ たまご	にんじん ごぼう しめじ ほういしだけ たまねぎ こまつな	こめ さとう さといも でんがん あぶら みずあめ ごま	614	23.2 31.9 2.3	
27 月		 タイ料理 とり肉の ガバオライス	ビーフンスープ あげバナナ	ぎゅうにゅう とり肉 だいす うずらたまご	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン パプリカ にんにく しょうが ほういしだけ もやし にら パナナ	こめ さとう あぶら ビーフン こむぎこ	661	25.6 22.8 2.2	
28 火		 おはなし給食 むぎごはん	さんまのしおやき やさしいのりあえ とんじる	ぎゅうにゅう さんま のり ぶた肉 とうふ みそ	こまつな にんじん もやし だいこん こんにゃく 青ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	614	24.5 21.0 2.2	
29 水		ハンバーガー	アーモンドサラダ あきのかおりとうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉 とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ しいたけ	パン さとう アーモンド あぶら さつまいも こめこ とうにゅうバター	645	26.1 25.9 2.4	
30 木		いわしの かばやきどん	やさしいゆかりあえ こんさいとベーコンのみそする	ぎゅうにゅう いわし ベーコン あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんがん	647	24.1 22.3 2.2	
31 金		 ハロウィン なすのミートソース スパゲティ	こんさいとウィンナーのポトフ みりんかぼちゃマフィン	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいす レバー ウィンナー とうにゅう	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん なす れんこん キャベツ かぼちゃ	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ とうにゅうバター	668	25.3 23.2 2.2	
【こんだてひとくちメモ】 ●2日(木)シュケメルリは、とり肉をにんにくと牛乳で煮込む料理で、「世界ににんにくを美味しく食べるための料理」とも言われます。 ●22日(水)とり肉の南部みそ焼きは、とり肉のごまみそ焼きです。青森県と岩手県、秋田県の境の「南部地区」で、ごまの生産がさかんなことから、ごまを使った料理名に「南部」とつくことが多いそうです。すき昆布は、三陸えん岸でとれた若い昆布をゆでてから、細切にして、乾燥させたものです。一度ゆでているのでやわらかいのが特徴です。だまこもち、米をつぶして丸めたもので、秋田県のきょうど料理です。 ●27日(月)揚げバナナは、バナナにホットケーキのたねをからめ、揚げて作ります。							今月の 平均栄養価	642	25.5 23.2 2.3
							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0