



6がつ こんだてひょう



令和4年度

流山市立新川小学校

| 日にち | おはしの日 | ごはん | 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 | おもにからだのちょうしをととのえる | おもにエネルギーのもとになる | | しじふ (g) | しよくえん (g) |
| 1 (水) | | ビビンバ | もずくととうふのスープ マスカットゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご | ねぎ ぜんまい だいこん こまつな にんにく にんじん もやし もずく | こめ さとう でんぷん ごまあがら マスカットゼリー | 681 | 26.0 18.0 2.0 | | |
| 2 (木) | | ごもくあんかけやきそば | チゲスープ ひとくちゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご とうふ | しょうが にんじん はくさい もやし にんにく たまねぎ チンゲンサイ にはら | ちゅうかめん さとう でんぷん あがら ごまあがら ぶどうゼリー | 651 | 24.2 23.0 2.0 | | |
| 3 (金) | | チキンクリームライス | ポテトスープ パリッシュ | ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう とり とリスープ パリッシュ | にんじん たまねぎ パセリ しめじ にんにく マッシュルーム こまつな コーン | こめ あがら バター こむぎこ じゃがいも | 652 | 26.2 14.3 2.2 | | |
| 6 (月) | | ごはん | たくあんとじゃこいため じゃがいものそばろに きょうふうだんごじる | ぎゅうにゅう かつおぶし さつまあげ こんが しらすほし ぶたひきにく とうふ | しょうが たまねぎ こんにゃく だいこん にんじん しいたけ さいいんげん ねぎ こんにゃく | こめ むぎ さんおんとう さといも しらたまだんご | 653 | 25.1 14.3 2.2 | | |
| 7 (火) | | はいがパン | ブルーベリージャム アスパラガスのシチュー きりぼしだいこんのサラダ | ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ とり しらはなまめ | たまねぎ アスパラガス きゅうり にんじん きりぼしだいこん | はいがりパン あがら こむぎこ さとう ブルーベリージャム じゃがいも バター | 654 | 27.4 21.7 2.0 | | |
| 8 (水) | | とりごぼうめし | わかさぎフリッター さつまじる | ぎゅうにゅう あがらあげ ぶたにく みそ とり わかさぎ とうふ こんが | にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく | こめ さとう さつまいも きょうかまい あがら | 644 | 24.5 22.0 2.0 | | |
| 9 (木) | | なすとベーコンの トマトソースパン | コーンクリームスープ シナモンクワッサン | ぎゅうにゅう とり とリスープ ベーコン しらはなまめ | なす にんにく にんじん たまねぎ トマト コーン | マカロニ じゃがいも クワッサン オリブゆ バター グラニューとう | 660 | 25.0 18.1 1.1 | | |
| 10 (金) | | うめちりごはん | いかのかりんあげ どさんこじる | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いか じゃこ | うめ にんじん こまつな ねぎ コーン | こめ あがら バター じゃがいも でんぷん さとう | 630 | 25.7 18.1 2.2 | | |
| 13 (月) | | ぶたとごぼうの しぐれにどん | こあじのからあげ かぶのみそじる | ぎゅうにゅう まめあじ とうふ ぶたにく あがらあげ みそ | しょうが ごぼう かぶ えのき たまねぎ にんじん ねぎ こまつな | こめ さとう | 641 | 26.7 21.5 1.3 | | |
| 14 (火) | | ごはん | いわしのかばやき ひつつみ ちばけんさんぎゅうにゅうプリン | ぎゅうにゅう とり いわし さばがし | しょうが ごぼう しめじ にんじん だいこん ねぎ | こめ あがら すいとん きょうかまい さとう ミルクプリン | 647 | 26.7 21.5 1.3 | | |
| 16 (木) | | ぶたにくとにらの あんかけごはん | わかめととうふのスープ プッチンプリン | ぎゅうにゅう とうふ とり ぶたにく うずらたまご わかめ | にんにく にんじん ほしいたけ にはら しょうが | こめ あがら でんぷん プリン むぎ さとう ごまあがら | 678 | 28.9 22.7 2.1 | | |
| 17 (金) | | コッペパン | とりのオレンジやき リボンマカロニサラダ パンプキンポターージュ | ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム とり ツナ とうにゅう | キャベツ きゅうり かぼちゃ にんじん たまねぎ オレンジピューレ | コッペパン マカロニ さとう コーンスターチ さんおんとう あがら バター | 698 | 25.2 29.5 2.6 | | |
| 20 (月) | | たかなチャーハン | しゅうまい かまぼことわかめのスープ | ぎゅうにゅう ちりめん とうふ ちくわ ぶたにく しゅうまい | たかなづけ ねぎ にんじん たけのこ | こめ ごまあがら きょうかまい | 669 | 25.7 29.5 2.0 | | |
| 21 (火) | | ピザトースト | アスパラソテー クラムチャウダー | ぎゅうにゅう チーズ とり あり ウィンナー ベーコン とうにゅう | たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン にんじん ピーマン アスパラ | しょくパン バター コーンスターチ | 668 | 24.2 22.9 2.2 | | |
| 22 (水) | | ごはん | さばのみそに のりあえ さわにわん | ぎゅうにゅう みそ ぶたにく さばがし さば のり あがらあげ こんが | しょうが キャベツ にんじん ごぼう ねぎ もやし だいこん ほしいたけ | こめ ごまあがら | 629 | 28.9 21.7 1.7 | | |
| 23 (木) | | ジャージャーめん | やきぎょうざ ちゅうかみつめ | ぎゅうにゅう だいた ぶたひきにく レッドピース ぎょうざ | きゅうり しょうが たまねぎ パインかん ねぎ にんにく にんじん みかんかん | ラーメン さとう かんてん | 651 | 23.7 23.7 1.7 | | |
| 24 (金) | | ハヤシライス | ビーンズサラダ | ぎゅうにゅう ひよこまめ とリスープ チーズ ぶたにく いんげんまめ | にんにく にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム キャベツ | こめ じゃがいも さとう きょうかまい | 663 | 22.9 20.8 2.4 | | |
| 27 (月) | | じゃことこまつなごはん | あじのユーリンチソース さつまじる | ぎゅうにゅう あじ みそ しらす あがらあげ | こまつな にんにく にんじん こねぎ ねぎ しょうが | こめ ごまあがら こむぎこ あがら きょうかまい さんおんとう でんぷん さつまいも | 620 | 24.3 20.8 2.4 | | |
| 28 (火) | | こくとうパン | ポテトのミートグラタン こんにゃくサラダ | ぎゅうにゅう チーズ ぶたひきにく ウィンナー | たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな にんじん ブロッコリー コーン | こくとうパン あがら バター ごま じゃがいも こむぎこ さんおんとう | 664 | 23.2 25.7 2.0 | | |
| 29 (水) | | マーボーあつあげどん | はるさめスープ アップルシャーベット | ぎゅうにゅう ぶたひきにく とり なたまあげ みそ | ねぎ にはら しょうが にんじん ほしいたけ にんにく きくらげ りんご | こめ さんおんとう でんぷん ごまあがら はるさ めきょうかまい | 655 | 25.5 19.8 2.1 | | |
| 30 (木) | | ごはん | だいたとじゃこのつくだに カレーにくじゃが こんさいのみそじる | ぎゅうにゅう ちりめん とり みに だいた ぶたにく さばがし | たまねぎ さいいんげん ごぼう にんじん ほしいたけ だいこん ねぎ | こめ でんぷん じゃがいも きょうかまい あがら さんおんとう | 655 | 29.7 17.9 2.1 | | |
| ☆給食に使われる食材の主な産地について(予定)☆ こめ・こまつな(千葉県流山市) にんじん(徳島・茨城) たまねぎ(佐賀) しょうが(高知) 鶏肉(岩手・青森・宮崎) ぎゅうにゅう・たまご・だいこん・いんげん・かぶ・なす・キャベツ・ながねぎ・豚肉(千葉) じゃがいも(長崎) もやし(栃木) にはら・チンゲンサイ・さつまいも・ピーマン(茨城しめじ・えのき(長野) ごぼう・にんにく(青森) | | | | | | | | 今月の 平均栄養価 | 655 | 27.2 22.2 2.0 |
| | | | | | | | | 学校給食 摂取基準 | 650 | 27.6 21.6 2.0 |

※ 材料の都合により献立の一部を変更する事もありますので御了承下さい。