

# 9がつ こんだてひょう

令和3年度

流山市立新川小学校

日にち	おはしの日	ぎゅうにゅう	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 もとなる	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 もとなる		しつ(%)	
6 (月)			チキンカレーライス	ひじきのマリネ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく ひじき	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ コーン みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	682	21.1 19.4 1.9	
7 (火)			ぶどうパン	なすのミートグラタン ポテトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす トマト こまつな	ぶどうパン こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら バター	640	25.0 22.8 1.7	
8 (水)			ごはん	にくだんごのあまずあん ワンタンスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう にくだんご なた ヨーグルト ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン もやし ねぎ こまつな しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ ワンタンのかわ あぶら	701	23.7 20.8 1.7	
9 (木)			さんまごはん	きくかあえ おふのすましじる なし	ぎゅうにゅう さんま とうふ わかめ	しょうが こねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう きく ねぎ こまつな	こめ むぎ かたくりこ さとう ふ あぶら	610	23.2 20.2 1.7	
10 (金)			やきうどん	とうにゅうみそしる ホワイトポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた みそ とうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン こまつな りんご もも パイン みかん	うどん じゃがいも ゼリー あぶら	614	28.8 20.3 2.5	
13 (月)			ごしよくのはなむすびごはん	にくじゃが とうふとなめこのみそしる ソフール	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ ソフール	たまねぎ にんじん さやいんげん なめこ こまつな ねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう	678	27.7 17.3 2.7	
14 (火)			セルフジャムサンド	ポークビーンズ かぼちゃのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いんげんまめ ひよこまめ	たまねぎ しめじ トマト キャベツ かぼちゃ にんじん こまつな	コッパン じゃがいも あぶら	639	26.8 22.5 1.9	
15 (水)			ごはん	てづくりエコふりかけ さばのスタミナやき ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さば ぶたにく みそ	にんじん だいこん キャベツ しめじ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも アーモンド	678	30.5 26.1 2.1	
16 (木)			しょうゆつけめん	ぶたにくとれんこんのくろずいため チョコチップシューアイス	ぎゅうにゅう ぶたにく なた うずらのたまご	にんにく ねぎ たけのこ しょうが チンゲンサイ にんじん れんこん たまねぎ	ちゅうかめん シューアイス かたくりこ あぶら	609	28.5 22.5 2.5	
17 (金)			ハヤシライス	ビーンズサラダ アーモンドこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム いんげんまめ ひよこまめ だいず	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ トマト キャベツ マッシュルーム	こめ むぎ さとう はちみつ あぶら バター アーモンド	671	24.7 22.5 1.3	
21 (火)			ごはん	うさぎハンバーグ おかかあえ さつまいものみそしる おつきみだんご	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ みそ	だいこん えのき こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも	664	24.9 16.1 1.9	
22 (水)			マーボーなすどん	きびなごのカリカリフライ ちゅうかコーンたまごスープ	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく とうふ たまご	なす にんじん ねぎ あおねぎ しょうが にんにく コーン	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	657	24.0 22.6 2.0	
24 (金)			とうだいキャベツの メンチカツバーガー	せんざりキャベツ ミネストローネ げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト いんげんまめ	キャベツ にんじん たまねぎ トマト	パン パンこ じゃがいも あぶら	651	24.3 21.8 1.8	
27 (月)			きりぼしだいこんピビンバ	しろみざかなのヤンニョムがらめ かぶのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たら とりにく	きりぼしだいこん ねぎ にんにく しょうが もやし にんじん かぶ ほうれんそう	こめ さとう かたくりこ みずあめ あぶら	654	30.3 21.3 1.9	
28 (火)			あきのかおりごはん	さんまのしおやき いもだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく さんま あぶらあげ	にんじん しめじ だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう くり じゃがいも	638	29.0 22.3 2.3	
29 (水)			ルーローハン	ビーフンスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらのたまご	にんにく しょうが こまつな たまねぎ にんじん もやし	こめ むぎ さとう ビーフン ゼリー かたくりこ	726	26.3 22.8 1.6	
30 (木)			ベーコンとツナのトマトスパゲ ティ	さつまいもときのこのシチュー やきたてプチクロワッサン	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とりにく チーズ	たまねぎ にんにく ほうれんそう トマト にんじん しめじ こまつな	スパゲティ こむぎこ さつまいも あぶら じゃがいも バター クロワッサン	602	27.6 23.3 1.7	
☆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・あおねぎ(千葉県流山市) にんじん(徳島) とりにく・ぶたにく・たまねぎ(北海道) ぎゅうにゅう・たまご・かぶ・だいこん・ねぎ(千葉) じゃがいも(鹿児島) さといも(埼玉) もやし(栃木) さやいんげん(沖縄) ほうれんそう・ピーマン・れんこん・にら・はくさい(茨城) しめじ・えのき・エリンギ(長野) ごぼう・にんにく(青森) キャベツ(神奈川) しょうが(高知)								今月の 平均栄養価	653	26.2 21.4 1.9
								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。