



11がつ こんだてひょう



令和4年度

流山市立新川小学校

日 ち	お お の し ほ の め い	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	ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		ししつ(g)
1	火	まいたけごはん	さといものみそがらめ まめけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ とうふ だいず	まいたけ ごぼう こまつな にんじん だいこん	こめ きょうかまい さとう さといも でんぶん みずあめ	671	26.1 21.0 2.1
2	水	ごはん	だいずとじゃこのつくだに ホイコーロー もずくととうふのたまごスー プ	ぎゅうにゅう ちりめん なまあげ とうふ だいず ぶたにく もずく たまご プ	にんにく にんじん キャベツ ピーマン あかピーマン ほししいたけ ねぎ	こめ きょうかまい さとう でんぶん ごまあぶら	674	29.3 25.0 2.1
4	金	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 こくとうきなこまめ	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 とりにく わかめ	たかなづけ にんじん たけのこ ねぎ	こめ きょうかまい ごまあぶら くらざとう	627	29.8 17.8 2.0
7	月	マーボーあつあげ どん	ワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト なまあげ みそ なた	ねぎ ほししいたけ いら にんにく しょうが にんじん もやし こまつな	こめ きょうかまい さんおんとう あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ でんぶん	676	29.9 22.8 2.4
8	火	きつねうどん	もやしのごまずあえ アメリカンドッグ	ぎゅうにゅう とりにく こんが あぶらあげ なた わかめ アメリカンドッグ	ほししいたけ こまつな にんじん もやし キャベツ	うどん さんおんとう ごま あぶら ごまあぶら	634	25.8 26.8 2.2
9	水	こまつなと じゃこのごはん	さんがやき さつまじる みかん	ぎゅうにゅう さんがやき あぶらあげ みそ しらす ぶたにく とうふ こんが	こまつな にんじん こんにゃく あおねぎ みかん	こめ きょうかまい ごまあぶら さつまいも	679	679.0 28.0 2.0
10	木	チキンカツサンド	せんざりキャベツ クラムチャウダー ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あさり しるはなまめ チキンカツ ベーコン とうにゅう なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん	コッペパン あぶら じゃがいも コーンスターチ みかんゼリー	678	30.0 27.9 1.8
11	金	こくとうひじきの ごはん	にくどうふ いものこじる おこめのパバロア	ぎゅうにゅう とうふ みそ こくとうひじき ぶたにく	しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ さやいんげん だいこん ごぼう こんにゃく	こめ きょうかまい あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら さといも ごぼう	676	29.1 20.8 2.0
14	月	ごはん	あじつけのり やしししゃも じゃがいものそばろに かぶのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも こんが あじつけのり なまあげ みそ	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ こんにゃく さやいんげん かぶ	こめ きょうかまい あぶら さんおんとう じゃがいも でんぶん	638	28.7 17.2 2.3
15	火	くりいりせきはん	とりにくのレモンソース やさいのきつかあえ おいわいじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あずき あぶらあげ なた こんが	レモンじる にんじん キャベツ ほうれんそう きくのり こまつな えのき ねぎ	こめ もちごめ くり くらごま でんぶん あぶら さんおんとう さとう	642	30.5 21.7 2.2
16	水	こくとうパン	ブルーベリージャム いわしこうそうやき トマトクリームパンネ やさいとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ いわし なまクリーム ウィナー	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ キャベツ コーン	こくとうパン ブルーベリージャム たまごなシヨネーズ パンこ パター マカロニ	650	25.3 23.4 2.2
17	木	スパゲティ ナポリタン	コーンクリームスープ クロワッサン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく パイオン ぶたにく チーズ しるはなまめ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ コーン	スパゲッティ あぶら じゃがいも クロワッサン	684	27.9 23.6 1.4
18	金	ポークカレーライス	ナタデココフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ひよこまめ チーズ ぶたにく なまクリーム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんごかん パインかん みかんかん レモンじる	こめ きょうかまい あぶら ナタデココ じゃがいも さとう	685	20.4 19.8 1.8
19	土	ごはん	さばのごまみそに おろしほんずあえ だまこじる	ぎゅうにゅう みそ さばぶし さば とりにく	しょうが ねぎ もやし にんじん だいこん こまつな レモンじる	こめ きょうかまい さんおんとう だまこもち ごま あぶら	673	28.5 21.2 2.1
22	火	セサミトースト	ようふうおでん ツナとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ウィナー ツナ とりにく あげボール わかめ	にんじん キャベツ だいこん こんにゃく こまつな	しょうが マーガリン グラニューとう ごま さんおんとう じゃがいも あぶら	643	22.1 28.8 2.0
24	木	ぶたみそどん	たんたんとうにゅうはるさめ スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とうにゅう はるさめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ えのき こんにゃく チンゲンサイ ねぎ	こめ きょうかまい あぶら はるさめ さんおんとう ごま	628	24.3 21.9 1.5
25	金	ごはん	じゃこのつくだに なまあげのすぶたふう スーミータン	ぎゅうにゅう さきいか なまあげ とりにく ちりめん ぶたにく たまご こんが	たまねぎ しょうが たけのこ にんじん ピーマン ねぎ コーン	こめ きょうかまい さんおんとう でんぶん あぶら さとう	654	27.9 21.9 2.0
28	月	ごはん	ハンバーグおろしソース きりぼしだいこんのサラダ さといもとぶたにくのみそし る	ぎゅうにゅう ちりめん あぶらあげ ハンバー ぐ ちくわ ぶたにく さばぶし	だいこん えのき きりぼしだいこん きゅうり にんじん ねぎ あおねぎ	こめ きょうかまい さんおんとう あぶら さとう さといも ごま	670	29.2 27.5 1.9
29	火	ごもくやしそば	はるさめスープ マンゴープリンとフルーツ	ぎゅうにゅう なた ぶたにく みそ あおのり とうふ	にんじん キャベツ ねぎ にんにく たまねぎ もやし チンゲンサイ しょうが りんごかん みかんかん パイナップル	ちゅうかめん あぶら はるさめ ごま マンゴープリン	639	24.8 21.9 2.0
30	水	こんがごはん	しいらのピリからやき とんじる みかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく みそ とりにく しいら とうふ こんが	にんじん えだまめ だいこん ごぼう にんにく こんにゃく ねぎ	こめ きょうかまい さんおんとう ごまあぶら じゃがいも	628	33.0 19.1 2.0

★給食で使用する食材の主な予定産地

牛乳(千葉) 米(流山) 豚肉(千葉) 鶏肉(岩手・青森・宮崎) ぎょう(青森)にんじん(北海道)キャベツ(千葉・愛知)しょうが(高知)
にんにく(青森)ピーマン(茨城)赤ピーマン(高知)えのき(長野)いら(茨城)もやし(栃木)ほうれんそう(千葉)パセリ(千葉)

●材料の都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

今月の 平均栄養価	657	27.5 22.5 2
学校給食摂取基準	650	21.6 2.00

○給食費について○

連続して5日以上(休日を除く)がわかっており、且つ、保護者からの申し出があった場合、申請後の3日後(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。早めに担任までお申し出ください。