



9がつ こんだてひょう



令和5年度

流山市立新川小学校

日にち	おほしの日	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	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		しじつ(g)
5	火	チキンカレーライス	ごまずあえ しゅわしゅわフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース もやし きゃべつ きゅうり	こめ むぎ サラダあがら じゃがいも ごま さとう ナタデココ	675	21.5 17.9 2.0
6	水	ゆかりごはん	わふうハンバーグ じゃごサラダ かぼちゃのとんじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ ちりめん ぶたにく とうふ さばぶし みそ	だいこん きゃべつ きゅうり ごぼう きくらげ あおのり とうがん ねぎ くわいめ	こめ むぎ でんぱん ごまあがら サラダあがら	640	29.1 22.0 2.8
7	木	ごもくやきそば	とうがんのちゅうかスープ さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし きくらげ あおのり とうがん こまつな ねぎ	ちゅうかめん サラダあがら でんぱん タルト	630	22.4 27.9 1.8
8	金	ごはん カミカミメニュー	さばのぶんかぼし れんこんのきんぴら いもにじる アップルコンポート	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ さばぶし みそ	れんこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく りんご	こめ ごまあがら さとう さといも	665	30.2 21.8 2.3
11	月	たかなチャーハン	とりにくのからみそいため わかめととうふのスープ れいとうミカン	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん とりにく あつあげ みそ とうふ	たかな にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ わかめ	こめ むぎ ごまあがら さとう でんぱん サラダあがら	640	29.2 22.6 2.6
12	火	きこりピラフ	とりにくのピザやき カレースープ かぼちゃマフィン	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウィナー	たまねぎ しめじ マッシュルーム ピーマン にんじん きゃべつ セロリ こまつな	こめ むぎ サラダあがら じゃがいも オリーブオイル マフィン	640	25.1 23.4 2.5
13	水	ココアあげぱん	やきビーフン ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく とうふ たまご	にんにく しょうが しいたけ たけのこ きゃべつ たまねぎ にんじん いら	パン だいやあがら さとう ビーフン サラダあがら ごまあがら でんぱん	660	26.0 24.2 2.5
14	木	ごはん	いわしのかばやき ひじきのいために さつまいものみそじる	ぎゅうにゅう いわし だいや あがらあげ さばぶし	しょうが にんじん グリンピース だいこん こんにゃく たまねぎ ねぎ ひじき	こめ むぎ だいやあがら さとう さつまいも サラダあがら	675	27.1 22.0 2.6
15	金	ピピンバ	かんこくふうみそじる フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ねぎ にんにく ぜんまい にんじん もやし だいこん ほうれんそう キムチ	こめ サラダあがら さとう ごまあがら トック ごま	690	25.8 21.0 2.7
19	火	ごはん	てづくりひじきふりかけ にくじゃが あつあげとこまつなのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん あつあげ みそ さばぶし	たまねぎ しらたき きぬさや にんじん えのきたけ わかめ ひじき こまつな	こめ むぎ じゃがいも さとう	635	28.5 17.8 2.6
20	水	ジャンバラヤ	とりのマーメレードやき レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー あさり とりにく ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ きゃべつ ほうれんそう	こめ むぎ サラダあがら さとう さんおんとう	695	27.0 27.0 2.2
21	木	こまつなパスタ	ようふうかきたまスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ こまつな しめじ みかん りんご バイン	スパゲティ オリーブオイル サラダあがら でんぱん さとう	650	26.8 26.2 2.3
22	金	ふきよせおこわ	ひじきとれんこんのサラダ いものこじる なし	ぎゅうにゅう とりにく あがらあげ とうふ さばぶし	にんじん ごぼう しめじ れんこん ねぎ きゃべつ とうもろこし しいたけ ひじき	こめ もちごめ くり さとう さといも サラダあがら	615	26.1 18.5 2.3
25	月	キムタクチャーハン	ワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ヨーグルト	しょうが にんじん キムチ ねぎ はくさい もやし ほうれんそう	こめ サラダあがら ごまあがら ワンタンのかわ	605	23.9 18.2 1.9
26	火	すきやきふう たきこみごはん	きのこけんちんじる さばのごまみそだれ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ あがらあげ さばぶし さば みそ	にんじん ごぼう だいこん えのきたけ しめじ こんにゃく ねぎ こんにゃく	こめ むぎ さとう ごまあがら ごま	625	30.4 25.7 2.1
27	水	パンネのミートソース	レモンドレッシングサラダ あんぱんフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいや チーズ	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ	マカロニ サラダあがら さとう オリーブオイル	675	25.0 21.9 1.8
28	木	くりごはん 十五夜メニュー	さけのみそマヨやき あきやさいのとんじる おつきみだんご	ぎゅうにゅう さけ みそ チーズ ぶたにく さばぶし	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん しめじ ねぎ	こめ むぎ くり サラダあがら さつまいも だんご	685	30.2 20.8 2.2
29	金	コッペパン	りんごジャム きのことさつまいものクリームに ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん きゃべつ とうもろこし こまつな	パン りんごジャム さつまいも こむぎこ バター サラダあがら ひよこまめ	670	26.0 25.7 2.3

★給食で使用する食材の主な予定産地
 たまねぎ(北海道) じゃがいも(北海道) にんじん(北海道) ねぎ(茨城)
 こまつな(千葉) ほうれんそう(茨城) もやし(栃木) きゃべつ(群馬)
 だいこん(北海道) ピーマン(茨城) セロリ(長野) いら(茨城)
 ごぼう(青森) さといも(千葉) さつまいも(千葉)
 かぼちゃ(北海道) れんこん(茨城)
 しめじ(長野) えのき(長野) エリンギ(長野)
 にんにく(青森) しょうが(高知)
 牛乳(千葉) 米(千葉)
 材料の都合により献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。

【給食費について】
 連続して5日以上欠席(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。

今月の平均栄養価	654	26.7 22.5 2.3
学校給食摂取基準	650	21~32.5 21.6 2.00