



# 9がつのこんだてひょう



令和2年

流山市立新川小学校

日にち	おはしの日	こんだてめい		きいろの食品	あかいろの食品	みどりいろの食品	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	はたらくちから になる	じょうぶなからだ のもとになる	からだのちょうしを ととのえる		しつ(%)
1 (火)		フィッシュバーガー	キャベツソテー トマトスープ フローズンヨーグルト	まるパン あぶら	ぎゅうにゅう スケウダラ ベーコン ヨーグルト	キャベツ トマト たまねぎ しめじ コーン こまつな	649	25.8 22.6 2.2
2 (水)		ごはん	にくだんごのあまずあん ワンタンスープ	こめ むぎ さとう ワンタンのかわ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なた	ねぎ こまつな しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	619	23.0 16.8 1.8
3 (木)		しゃんはいやきそば	ちゅうかコーンたまごスープ フルーツのゼリーあえ	ちゅうかめん かたくりこ ゼリー あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご	キャベツ にんじん ねぎ コーン こまつな みかん	641	27.1 21.2 2.1
4 (金)		カラフルピラフ	ピザポテトはるまき きりぼしだいこんのようふうスープ	こめ むぎ さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ きりぼしだいこん	664	19.7 22.2 1.9
7 (月)		ごはん	カレーにくじゃが なめことうふのみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん いんげん なめこ こまつな ねぎ	651	27.2 19.8 2.1
8 (火)		はいがロール	アーモンドサラダ ポークシチュー	はいがロール さとう あぶら バター アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく にんじん	639	27.1 27.3 2.1
9 (水)		さつまいもごはん	ししゃものたつたあげ きくかあえ けんちんじる りんご	こめ さとう さつまいも さといも あぶら	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく とうふ	にんじん キャベツ ほうれんそう きく ごぼう だいこん	613	25.1 15.6 1.6
10 (木)		なすのミートソーススパゲティ	やさいのスープに たまごドーナツ	スパゲティ ドーナツ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ だいた	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン なす トマト	680	29.6 24.6 1.9
11 (金)		ポークカレーライス	ビーンズサラダ アセロラゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ だいた	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン キャベツ	735	23.2 22.2 2.1
14 (月)		たかなチャーハン	あげしゅうまい トマトとレタスのちゅうかたまごスープ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たかなづけ ねぎ にんじん にんにく トマト レタス	623	20.9 24.7 2.0
15 (火)		ハムチーズカツサンド	キャベツソテー ポテトスープ ぱくがゼリー	まるパン ゼリー じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ハム とりにく チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ コーン	673	25.0 23.1 2.5
16 (水)		ごはん	さばのぶんかぼし ごまあえ さわにわん	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ	もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	625	29.4 20.8 1.3
17 (木)		やきうどん	とうにゅうみそしる フルーツしらたま	うどん さとう しらたまもち じゃがいも あぶら	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 みかん	653	27.5 18.9 2.5
18 (金)		きりぼしだいこんのピビンバ	キムチスープ げんきヨーグルト	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ヨーグルト	ねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん はくさい もやし	611	24.5 18.8 2.1
23 (水)		さんまのひつまぐしごはん	ごもくまめ すましじる	こめ さとう かたくりこ ふ あぶら	ぎゅうにゅう さんま だいた とりにく とうふ	しょうが こねぎ にんじん ごぼう ねぎ こまつな	651	27.2 24.5 1.8
24 (木)		カレーうどん	こまつなサラダ ながれやまみりんだいがくいも	うどん さとう さつまいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なた ツナ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな きゅうり	609	23.0 23.6 2.1
25 (金)		とりごもくごはん	じゃがいものきんぴら ぐだくさんみそしる	こめ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ みそ	にんじん ごぼう いんげん だいこん キャベツ しめじ	619	25.4 16.8 2.1
28 (月)		ごはん	かくあげのからみそいため はるさめスープ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かくあげ うずらのたまご	たまねぎ ねぎ ピーマン にんじん もやし こまつな	620	24.5 19.6 1.6
29 (火)		レモンシュガートースト	チリビーンズ ABCスープ	しょくパン マカロニ さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン トマト にんじん キャベツ レモン	652	26.0 25.8 2.2
30 (水)		ごはん	てづくりおかかふりかけ いかのかりんあげ ごじる	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ だいた	たまねぎ ねぎ にんじん こまつな	704	36.8 23.1 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・あおねぎ(千葉県流山市) たまご・ねぎ(千葉) しめじ・えのき・エリンギ(長野)  
にんじん・たまねぎ・じゃがいも・だいこん(北海道) とりにく・にんにく・かぶ(青森)  
ごぼう・キャベツ(群馬) しょうが(高知) ほうれんそう・ピーマン・チンゲンサイ・れんこん(茨城)

《おはしの日》

2日(水) 3日(木) 7日(月)  
9日(水) 16日(水) 17日(木) 23日(水)  
24日(木) 25日(金) 28日(月) 30日(水)  
わすれないようにしましょう!

※ 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。

<<給食費の口座振替は、第5期の9月30日(水)からとなります。まだ口座登録がお済みでない方は、金融機関への手続きをお願いします。>>