



# 5がっ 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		しつ(g)
6(木)			ごはん	あじつけのり カレーにくじゃが えのきのみそしる おちゃめなだいず	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ みそ だいず	たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう さやいんげん	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	628	26.3 17.4 1.9
7(金)			プルコギどん	ナムル トマトとレタスのちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	にんにく たまねぎ トマト レタス にんじん もやし ほうれんそう にはら	こめ むぎ さとう あぶら	640	24.3 24.3 1.6
10(月)			サフランライスのクリームソースがけ	やさいソテー フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ みかん もも りんご パイン	こめ こむぎこ むぎ じゃがいも バター	692	25.3 17.8 1.5
11(火)			フィッシュバーガー	せんぎりキャベツ トマトスープ げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう しろみざかな 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	まるパン あぶら	621	26.2 20.7 2.4
12(水)			グリーンピースごはん	かつおのさらさあげ いんげんのごまあえ わかたけじる びわゼリー	ぎゅうにゅう かつお ごま わかめ とうふ	グリーンピース しょうが もやし にんじん たけのこ さやいんげん	こめ かたくりこ さとう びわゼリー あぶら	635	29.3 18.3 2.1
13(木)			アスパラとさけのクリームスパゲティ	キャベツスープ しんしょうマドレーヌ	ぎゅうにゅう ベーコン さけ クリーム とりにく たまご	アスパラガス たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ	スパゲティ さとう こむぎこ あぶら バター	707	25.4 31.0 2.1
14(金)			マーボーどん	はるさめサラダ すいぎょうぎ	ぎゅうにゅう とうふ ハム ぶたにく	ねぎ あかピーマン にんにく しょうが きゅうり こまつな もやし キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	663	26.1 20.7 2.0
17(月)			カラフルピラフ	カレーコロッケ はるキャベツとウィンナーのスープ あまなつ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン ピーマン あまなつ	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター	653	21.1 21.0 1.9
18(火)			まっちゃあげパン	やきビーフン ワンタンスープ	ぎゅうにゅう なると きなこ ぶたにく	にんにく しょうが しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん にはら もやし	コッパン さとう ビーフン あぶら ワンタンのかわ	683	25.7 26.0 2.3
19(水)			かつおめし	かくあげとじゃがいものそぼろに なめこととうふのあかだしみそしる	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく かくあげ とうふ わかめ みそ	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん みつば なめこ	こめ さとう ふ じゃがいも かたくりこ あぶら	635	29.2 17.5 2.3
20(木)			さんさいうどん	とりにくとやさいのみそに よもぎだんごのきなこがけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ かくあげ きなこ	さんさい にんじん しいたけ ねぎ こまつな ごぼう しめじ れんこん	うどん さとう よもぎだんご あぶら	660	30.4 23.2 1.9
21(金)			ぶたにくどんぶり	ごまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが もやし こまつな だいこん	こめ むぎ さとう ごま	652	29.1 22.6 1.2
24(月)			ポークカレーライス	ビーンズサラダ みしょうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず ひよこまめ いんげんまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな みしょうかん	こめ むぎ さとう はちみつ こむぎこ あぶら じゃがいも バター	719	21.4 23.7 2.1
25(火)			ホットドッグ	せんぎりキャベツ ポテトスープ ソファール	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく ソファール	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ コーン	コッパン じゃがいも	676	28.4 25.2 2.4
26(水)			ごもくチャーハン	パリパリサラダ 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 なると とうふ みそ とうにゅう	にんにく しょうが ねぎ コーン こねぎ にんじん キャベツ もやし	こめ むぎ ごま さとう あぶら ワンタンのかわ	635	25.1 21.2 2.0
27(木)			しゃんはいやきそば	ちゅうかコーンたまごスープ やわらかあんにととうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく 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 りんご もも パイン	ちゅうかめん さとう かたくりこ あぶら	651	27.3 23.1 2.1
28(金)			ごはん	あじフライ コールスロー とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうにゅう みそ	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	662	26.9 22.2 2.2
31(月)			キムタクごはん	はるまき とりにくとキャベツのピタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ねぎ にんにく しょうが コーン キムチ たくあん にんじん キャベツ	こめ あぶら はるまきのかわ	641	23.4 23.1 2.4
☆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・ほうれんそう・マッシュルーム(千葉) さといも(埼玉) もやし(栃木) さやいんげん(沖縄) ピーマン・れんこん・にはら・はくさい(茨城) じゃがいも(鹿児島) 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	658	26.1 22.1 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。