



12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	ぎょうにゅう	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(g)
1 (火)	🍴	🥛	ほうとう	かくあげとじゃがいものそばろにあんころもち	ほうとう さとうもち かたくりこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ かくあげ あずき	はくさい かぼちゃ なめこ にんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ	665	27.7 19.8 2.0
2 (水)	🍴	🥛	ごはん	かんこくのり あげざかなとナッツのいたためもの たんたんとうにゅうはるさめスープ	こめ むぎ はるさめ かたくりこ あぶら ごま カシューナッツ	ぎゅうにゅう たら のり ぶたにく みそ とうにゅう	たまねぎ しょうが ピーマン あかピーマン パプリカ もやし ねぎ こまつな	635	26.8 22.0 1.9
3 (木)	🍴	🥛	コーンチャめし	おでん ツナとキャベツのサラダ	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう こんが さつまあげ ちくわ はんぺん かんもどき うずらのたまご ツナ	コーン だいこん こまつな キャベツ にんじん みかん	628	24.3 19.5 1.9
4 (金)	🍴	🥛	いわしのかばやきどん	かぼちゃのそばろに えのきのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ みそ わかめ	しょうが かぼちゃ しいたけ えのき にんじん ねぎ こまつな はくさい	672	29.8 22.7 2.1
7 (月)	🍴	🥛	ピザトースト	ほうれんそうのソテー しろはなまめのポタージュ	しょくパン こむぎこ じゃがいも あぶら パター	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ウィンナー ベーコン しろはなまめ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン キャベツ ほうれんそう しめじ	656	27.7 24.4 2.2
8 (火)	🍴	🥛	みそがたどん	にくだんごじる げんきヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ ヨーグルト	にんじん たまねぎ あおねぎ しょうが にんにく はくさい ねぎ しいたけ	687	30.4 21.5 1.5
9 (水)	🍴	🥛	ピリからガーリックチャーハン	やきぎょうざ とりばいたんなべ	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なた	にんじん ねぎ あおねぎ にんにく はくさい しめじ こまつな	612	24.0 21.9 2.1
10 (木)	🍴	🥛	ベーコンとツナのトマトスパゲティ	ウィンナーポトフ キャラメルポテト	スパゲティ さとう さつまいも はちみつ じゃがいも あぶら パター	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ウィンナー ベーコン クリーム	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム かぶ にんじん にんにく トマト	623	22.9 21.4 1.9
11 (金)	🍴	🥛	ごはん	なのはなふりかけ ちくわのいそべあげ れんこんのきんぴら だいこんのみそしる	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ あぶらあげ のり わかめ	れんこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	650	26.0 19.7 2.4
14 (月)	🍴	🥛	ぶたにくとごぼうのわふうカレーライス	とうにゅうデザートのくろみつかけ	こめ むぎ さとう じゃがいも こくとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とうにゅう きなこ	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ ほうれんそう	702	23.7 19.7 2.1
15 (火)	🍴	🥛	こまつなとぶたにくのまぜごはん	ハタハタのたつたあげ アーモンドあえ きりたんぼなべ	こめ むぎ さとう きりたんぼ あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ハタハタ とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな キャベツ ごぼう しいたけ ねぎ せり	634	24.1 20.9 2.0
16 (水)	🍴	🥛	こくとうパン	あげごぼうとれんこんのサラダ かぼちゃのクリームシチュー	こくとうパン こむぎこ かたくりこ あぶら パター	ぎゅうにゅう とりにく だいず	ごぼう れんこん きゅうり キャベツ たまねぎ かぼちゃ にんじん こまつな	648	24.3 23.4 2.1
17 (木)	🍴	🥛	ごはん	カレーにくじゃが なめこわかめのみそしる	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 みそ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん なめこ こまつな ねぎ	651	27.2 19.8 2.1
18 (金)	🍴	🥛	とうにゅうたんたんうどん	だいこんとだいずのこつくり たまごプリン	うどん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう かくあげ だいず たまご	にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ にんじん もやし だいこん	603	30.7 24.0 2.0
21 (月)	🍴	🥛	ごはん	さばのゆずみそだれ くきわかめのきんぴら かぼちゃのみそしる	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう さば さつまあげ みそ あぶらあげ くきわかめ	ゆず ごぼう にんじん さやいんげん かぼちゃ たまねぎ こまつな	639	27.8 18.2 2.3
22 (火)	🍴	🥛	ちゅうかどん	こまつなともやしのちゅうかあえ かぶのちゅうかスープ	こめ さとう はるさめ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご	しょうが にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ かぶ もやし こまつな	656	25.5 21.3 1.9
23 (水)	🍴	🥛	わかめごはん	きびなごのかりかりフライ パリパリサラダ さつまじる	こめ ワンタンのかわ さとう こくとう さとも あぶら	ぎゅうにゅう きびなご とりにく なまあげ わかめ みそ	キャベツ もやし こまつな にんじん しいたけ ごぼう だいこん	607	24.0 18.5 2.4
24 (木)	🍴	🥛	ココアあげパン	ジャーマンポテト ミネストローネ	コッパパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ にんにく セロリ かぶ こまつな トマト	650	20.5 24.8 2.1
25 (金)	🍴	🥛	パエリア	フライドチキン コンソメスープ クリスマスデザート	こめ マカロニ あぶら	ジョア えび いか あさり とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト パプリカ キャベツ しめじ	708	26.0 22.8 2.3

☆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・だいこん・ねぎ・はくさい(千葉県流山市) たまご・ぎゅうにゅう(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(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)
ぶたにく・ほうれんそう・ピーマン・チンゲンサイ・れんこん(茨城) とりにく(宮城)

《おはしの日》

1日(火) 2日(水) 3日(木)
4日(金) 8日(火) 11日(金) 15日(火)
17日(木) 18日(金) 21日(月) 23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。

<< 次回の給食費口座振替日は1月4日(月)です。 >>