



11がつ こんだてひょう



令和3年度

流山市立新川小学校

日 ち 月	お は し の 日	お は 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	おもにからだをつくる ものになる	おもにからだのちようし をととのえる	おもにエネルギーの ものになる		しつ(%)	しょうせん そうとうりょう(%)	
1	(月)		こんさいのきんぴらごはん	ぶたにくとあつあげのもの ながれやまさんはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん れんこん しょうが だいこん はくさい こまつな ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	646	27.5	21.1	
2	(火)		ごはん	あげざかなとナッツのいためもの とりにくとキャベツのピタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく たら	たまねぎ にんじん しょうが ピーマン パプリカ にんにく キャベツ もやし	こめ むぎ かたくりこ あぶら カシューナッツ	639	28.0	22.2	
4	(木)		ごもくあんかけやきそば	かぶのちゅうかスープ あきのフルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらのたまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい かぶ しめじ こまつな みかん もも りんご パイン	ちゅうかめん さとう かたくりこ ゼリー あぶら	648	25.5	21.4	
5	(金)		わかめごはん	さんがやき あおねぎのいろどりため さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ あぶらあげ みそ わかめ	にんにく しょうが あおねぎ にんじん もやし キャベツ あかピーマン たまねぎ	こめ さつまいも あぶら	644	27.6	21.1	
8	(月)		ねぎにんにくチャーハン	シュウマイ しせんふうとうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが ねぎ こねぎ にんじん もやし こまつな	こめ むぎ かたくりこ はるさめ シュウマイのかわ あぶら	625	25.1	21.2	
9	(火)		さつまいもパン	きのこのマカロニグラタン キャベツとウィンナーのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー チーズ	たまねぎ しめじ まいだけ エリンギ キャベツ こまつな	さつまいもパン マカロニ こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら パター	647	26.7	20.6	
10	(水)		ぶたにくとごぼうのわふうカレーライ ス	とにゅうデザートのくろみつかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とにゅう チーズ きなこ	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ ほうれんそう	こめ むぎ さとう くろぎとう じゃがいも あぶら	711	25.0	21.8	
11	(木)		ごはん	さけのしおやき れんこんのきんぴら ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	れんこん にんじん ごぼう だいこん はくさい しめじ ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	632	32.3	19.1	
12	(金)		パンネポロネーゼ	こめこのクリームスープ やきたてブチクロワッサン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいたず チーズ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ こまつな	パンネ じゃがいも はちみつ こめこ クロワッサン あぶら バター	617	28.6	22.6	
15	(月)		とりごぼうおこわ	ししゃものもみじあげ けんちんじる おこめのムース	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも あぶらあげ とうふ	にんじん ごぼう しいたけ あかピーマン だいこん ねぎ こまつな	こめ もちごめ さとう こむぎこ さといも おこめのムース あぶら	649	27.9	22.8	
16	(火)		とりにくとあおねぎのピラフ	いわしのガーリックきのこソース きりほしだいこんのようふうスープ	ぎゅうにゅう とりにく いわし ベーコン	にんじん あおねぎ にんにく えのき しめじ マッシュルーム たまねぎ きりほしだいこん	こめ あぶら パター	609	24.6	23.4	
17	(水)		ごはん	にくどうふ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ さやいんげん	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	623	27.0	18.6	
18	(木)		ちばのにんじんめし	こまつなのコーンあえ とにゅうみそしる みかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とにゅう みそ	にんじん ごぼう こまつな キャベツ コーン たまねぎ みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	642	26.5	17.7	
19	(金)		ホットドッグ	せんぎりキャベツ カレースープ げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト げんきヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ こまつな コーン	コッペパン じゃがいも	635	27.8	23.0	
20	(土)		みそにこみうどん	ほうれんそうとツナのさっぱりサラダ てづくりスイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ みそ なると クリーム	にんじん はくさい こまつな ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし コーン	うどん さとう さつまいも あぶら パター	605	27.3	22.5	
24	(水)		ごはん	さばのみそに のりあえ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ のり	しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう しいたけ	こめ むぎ さとう あぶら	643	29.4	22.0	
25	(木)		キムタクごはん	かみかみナッツごぼう 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 とにゅう みそ	ねぎ キムチ たくあん ごぼう チンゲンサイ にんにく しょうが	こめ かたくりこ さとう みずあめ はるさめ あぶら カシューナッツ ごま	684	23.7	26.2	
26	(金)		ひじきとベーコンのピラフ	わかさぎのからあげ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひじき わかさぎ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ かぼちゃ こまつな	こめ あぶら パター	633	22.6	24.3	
29	(月)		おやこどん	わふうあえ ながれやまさんだいこん のみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ わかめ とうふ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	こめ さとう	632	29.8	20.9	
30	(火)		ガーリックトースト	チリコンカン おおむぎのとうにゅうリゾットスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン チーズ とにゅう だいたず	たまねぎ にんじん しめじ トマト にんにく セロリ コーン こまつな	しょくパン おおむぎ じゃがいも あぶら バター	649	29.7	25.4	
☆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・はくさい・だいこん・ねぎ(千葉県流山市) とりにく(宮城) しめじ・えのき・エリンギ(長野) ぎゅうにゅう・たまご・かぶ・ほうれんそう・マッシュルーム(千葉) ごぼう・にんにく(青森) ぶたにく・ピーマン・れんこん・にら・キャベツ(茨城) もやし(栃木) しょうが(高知) じゃがいも(長崎)								今月の 平均栄養価	640	27.1	21.8
								学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6
										1.9	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。