



10がっ こんだてひょう



令和3年度

流山市立新川小学校

日 ごち 日	おし の 日	ぎ やう に やう	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 ものになる		しつ (g)	しよく えん そうとうりょう (g)	
1	(金)		ごはん	さけのしおやき あおねぎのいりため あきやさいのとんじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく みそ	にんにく しょうが あおねぎ にんじん もやし キャバツ あかピーマン たまねぎ	こめ むぎ さつまいも あぶら	625	31.9	18.4	
4	(月)		きのこピラフ	かぼちゃのクリームシチュー さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム かぼちゃ にんじん こまつな	こめ こむぎこ さつまいも くり パター	703	23.6	22.6	
5	(火)		ごはん	すどり キャバツとにくだんごのちゅうかスー プ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャバツ えのき こまつな ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	664	25.5	23.0	
6	(水)		さんまごはん	ツナとキャバツのあえもの いもにじる	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく ツナ	しょうが こねぎ こまつな キャバツ にんじん だいこん ねぎ しめじ	こめ むぎ さとう かたくりこ さといも あぶら	687	28.5	21.7	
7	(木)		ごはん	かくあげのからみそいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かくあげ とりにく うずらのたまご みそ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ チンゲンサイ にんじん もやし こまつな	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ あぶら	641	25.8	21.2	
8	(金)		ツイストパン	ブルーベリージャム チリビーンズ キャバツスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いんげんまめ ひよこまめ	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャバツ コーン こまつな	コッパン さとう じゃがいも あぶら	623	27.2	20.8	
11	(月)		ごはん	とりつくねのごまに ちくわぶのぐだくさんじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん さやいんげん ごぼう しいたけ れんこん こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも さといも ちくわぶ あぶら ごま	623	22.7	16.8	
12	(火)		みそラーメン	あげぎょうぎ フルーツのぶどうゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん ねぎ もやし いら コーン みかん もも りんご パイン	ちゅうかめん ゼリー あぶら	621	21.9	21.5	
13	(水)		ひじきごはん	かつおのさらさあげ さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつお あぶらあげ ひじき	にんじん えだまめ しょうが だいこん しいたけ ねぎ しいたけ こまつな	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	660	33.4	22.9	
14	(木)		プルコギどん	ナムル トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ にんじん いら こまつな もやし ねぎ チンゲンサイ	こめ むぎ さとう トック あぶら	632	25.4	22.0	
15	(金)		チキンカツサンド	せんざりキャバツ ミネストローネ げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト いんげんまめ	キャバツ にんじん たまねぎ トマト	まるパン マカロニ じゃがいも あぶら	664	30.1	25.5	
18	(月)		まいたけごはん	さといものみそがらめ まめけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ だいず あぶらあげ	まいたけ にんじん ごぼう だいこん こまつな	こめ むぎ さとう かたくりこ さといも みずあめ あぶら	671	26.1	21.0	
19	(火)		サフランライスのクリームソースがけ	パンプキンサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ こまつな かぼちゃ りんご	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さつまいも バター あぶら	657	24.4	17.4	
20	(水)		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	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ツナ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな きゅうり キャバツ レモン	うどん さとう みずあめ さつまいも あぶら ごま	618	24.4	24.0	
21	(木)		ごはん	さばのぶんかぼし ごもくきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なると とうふ たまご わかめ	にんじん ごぼう さやいんげん えのき ねぎ あおねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ あぶら	633	29.8	19.6	
22	(金)		きなこあげパン	チャプチェ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると きなこ みそ	にんにく しょうが たまねぎ キャバツ あかピーマン いら にんじん もやし	コッパン さとう ワタンのかわ はるさめ あぶら	655	27.3	23.9	
25	(月)		ポークカレーライス	ふくじんづけ フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ みかん りんご もも パイン	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	690	22.9	19.0	
26	(火)		さつまいもごはん	こもちししゃものフリッター れんこんのきんぴら かぶのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とうふ あぶらあげ みそ	れんこん にんじん ごぼう かぶ ねぎ えのき こまつな	こめ さとう さつまいも あぶら	639	25.0	21.8	
27	(水)		ちゅうかおこわ	とりにくのやくみソースがけ ごもくスープ	ぎゅうにゅう さくらえび とりにく ぶたにく	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ しょうが たまねぎ はくさい えのき	こめ もちごめ さとう かたくりこ あぶら	635	27.6	22.5	
28	(木)		ごはん	あつあげのすきに やさしいごまじる	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	ねぎ たまねぎ にんじん はくさい えのき ごぼう こまつな	こめ むぎ さとう あぶら ごま	648	28.0	22.1	
29	(金)		きのこことベーコンのスパゲティ	ウィンナーポトフ パンプキンパイ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー クリーム	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ えのき にんじん かぶ れんこん	スパゲティ さとう パイ じゃがいも あぶら パター	614	19.6	28.9	
☆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・トマト・たまねぎ・にんじん(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・だいこん・ねぎ・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・いら・はくさい・キャバツ(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	647	26.2	21.7
								学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6
										1.8	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。