



# 5がつ こんだてひょう



令和4年度

流山市立新川小学校

日にち	おほしの日	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 もとなる	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 もとなる		しつ(g)	しょくえん そうじょうよう(g)
2 (月)	／		ごもくちらしずし	わかさぎフリッター だまこじる かしわもち	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかさぎ さばけずりがし	にんじん れんこん ほししいたけ えだまめ ごぼう ねぎ だいこん こまつな	こめ さとう あぶら だまこもち かしわもち	674	24.3 22.0 1.9	
6 (金)	／		ちゅうかおこわ	なまあげのピリからみそいため ワントンスープ	ぎゅうにゅう とりにく がたにく なまあげ うずらたまご なた みそ	にんじん ねぎ ごぼう しょうが にんにく たまねぎ もやし こまつな	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん ワントンのかわ	658	28.3 23.7 2.0	
9 (月)	／		グリーンピースごはん	かつおのさらさあげ ごまみそけんちんじる	ぎゅうにゅう かつお とうふ みそ こんぶ がたにく さばけずりがし	グリーンピース しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ でんぱん あぶら じゃがいも あぶら ごま	641	29.9 20.0 1.7	
10 (火)	／		シナモントースト	チリコンカン ABCスープ	ぎゅうにゅう がたひきにく だいず いんげんまめ シナモン だいず とりにく	たまねぎ にんじん がなしめじ にんにく トマトかん トマトピューレ キャベツ こまつな	しょくパン グラニューとう こむぎこ パター オリーブゆ マカロニ	684	29.1 27.4 1.5	
11 (水)	／		ごはん	しろみざかなのおろしソース ごもくきんぴら かぶのみそじる	ぎゅうにゅう がたにく あぶらあげ みそ たら とうふ	だいこん にんじん かぶ しょうが ごぼう いんげん	こめ でんぱん じゃがいも さとう きょうかまい あぶら ごまあぶら	627	27.9 19.6 2.0	
12 (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	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく みそ がたにく さばけずりがし なまあげ きなこ	さんさいミックス ほししいたけ こまつな しめじ にんじん ねぎ ごぼう れんこん	れいとううどん さとう あぶら だんご	660	30.5 23.2 1.9	
13 (金)	／		ごもくチャーハン	パリパリサラダ タンタンとうにゅうはるさめスープ	ぎゅうにゅう なた とうふ とうにゅう やきがた がたにく みそ	にんにく ねぎ にんじん キャベツ しょうが こねぎ とうもろこし もやし	こめ ラード ワントンのかわ さとう きょうかまい ごまあぶら あぶら はるさめ	635	25.2 21.2 2.0	
16 (月)	／		プルコギどん	ちゅうかあえ キムチいりみそスープ	ぎゅうにゅう ロースハム とうふ がたにく がたひきにく みそ	にんにく にんじん にら キャベツ たまねぎ もやし こまつな しょうが	こめ きょうかまい さとう ごまあぶら あぶら でんぱん	662	26.6 23.5 2.2	
17 (火)	／		わかめごはん	にくじゃが なめこととうふのみそじる	ぎゅうにゅう がたにく あぶらあげ さばけずりがし わかめごはんのもと とうふ わかめ みそ	たまねぎ さやいんげん こまつな にんじん なめこ ねぎ	こめ こんにゃく じゃがいも さとう	608	25.2 17.0 2.1	
18 (水)	／		チキンカツサンド	せんぎりキャベツ クラムチャウダー ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あさり しろはなまめ チキンカツ ベーコン とうにゅう なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん	まるパン じゃがいも ミカンゼリー あぶら コーンスターチ	678	30.0 27.9 1.8	
19 (木)	／		さんしょくそばうどん	さばのカレーやき なまあげのみそじる	ぎゅうにゅう たまご なまあげ とりひきにく さば みそ	しょうが にんじん えのき こまつな えだまめ たまねぎ わかめ	こめ むぎ さとう	622	32.0 21.4 1.8	
20 (金)	／		しゃんはいやきそば	ごもくスープ ナタデココフルーツポンチ	ぎゅうにゅう がたにく	キャベツ ねぎ しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ はくさい こまつな	ちゅうかめん ごまあぶら ナタデココ さとう あぶら でんぱん ゼリー	600	23.5 18.1 2.3	
23 (月)	／		ごはん	ほっけのいちやぼし カラフルきんぴらごぼう とうにゅうみそじる	ぎゅうにゅう がたにく とうにゅう ほっけ だいず みそ	ごぼう えだまめ あかピーマン こんにゃく にんじん ピーマン たまねぎ こまつな	こめ きょうかまい ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら	678	33.2 22.4 2.2	
24 (火)	／		ココアあげパン	ジャーマンポテト やさいのスープに	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ かぶ こまつな	コッパパン じゃがいも あぶら	632	21.9 23.7 1.9	
25 (水)	／		キムたくごはん	はるまき とりにくとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう とりにく がたにく パイタン	ねぎ にんにく キャベツ もやし キムチ しょうが にんじん たくあん とうもろこし	こめ あぶら ごまあぶら	641	23.4 23.1 2.4	
26 (木)	／		たけのこいり ミートスパゲティ	ようふうかきたまスープ みかんクレープ	ぎゅうにゅう だいず チーズ がたひきにく とりにく たまご	にんにく にんじん たけのこ パセリ しょうが たまねぎ ほうれんそう	あぶら スパゲティ バター でんぱん みかんクレープ	653	28.2 24.6 2.0	
27 (金)	／		チキンカレーライス	ツナとキャベツのサラダ かわちばんかん	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく にんじん たけのこ パセリ しょうが たまねぎ キャベツ	こめ きょうかまい あぶら じゃがいも はちみつ パター こむぎこ さとう	692	21.3 21.9 2.4	
31 (火)	／		ルーローハン	ごまだれパンサンスー トックスープ	ぎゅうにゅう うずらたまご がたにく とりにく	にんにく こまつな きゅうり もやし しょうが たけのこ にんじん はくさい	こめ きょうかまい さとう ごまあぶら ごま はるさめ ねりごま トック	695	30.9 24.8 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(千葉県流山市) にんじん(徳島) たまねぎ(愛知) ぎゅうにゅう・たまご・だいこん・グリーンピース・パセリ(千葉) じゃがいも(鹿児島) もやし(栃木) さやいんげん(沖縄) ほうれんそう・ピーマン・れんこん・にら・はくさい(茨城) しめじ・えのき(長野)ごぼう・にんにく(青森) キャベツ(千葉・神奈川) しょうが(高知)								今月の 平均栄養価	648	27.2 22.2 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。