



5がつ こんだてひょう



令和5年度

流山市立新川小学校

日にち	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)	たんぱくしつ(g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		ししつ(g)
1月		キムタたくチャーハン	トックスープ あんにと豆腐	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ キムチ ねぎ しいたけ もやし チンゲンサイ りんご	こめ サラダあぶら ごまあぶら トック さとう	645	19.7 17.9 2.8
2火		ちらしずし	かつおのやくみソースかけ すましじる	ぎゅうにゅう こんが あぶらあげ たまご かつお とりにく かまぼこ とうふ	にんじん しいたけ たけのこ かんぴょう れんこん ねぎ にんにく しょうが	こめ さとう でんぶん だいずあぶら やし	660	34.4 20.6 3.0
8月		ピビンバ	とうふのちゅうかスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ なると ヨーグルト	ねぎ にんにく ぜんまい にんじん だいこん もやし こまつな たまねぎ	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら	620	28.0 19.7 2.0
9火		ポークカレーライス	レモンドレッシングサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ スキムミルク	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ サラダあぶら じゃがいも オリーブゆ さとう ゼリー	685	23.2 21.9 2.6
10水		ごはん	さばのこうみそだれ そくせきづけ とんじる みしょうかん	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ さばぶし	ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん こんが たまねぎ	こめ ごまあぶら さとう	640	31.7 22.2 2.4
11木		きなこあげパン	ポークビーンズに きりほしだいこんのようふう スープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマトビュール きりほしだいこん にんにく エリンギ わかめ いんげんまめ ぶなしめじ	パン だいずあぶら さとう じゃがいも サラダあぶら オリーブゆ	675	28.8 27.9 2.1
12金		ごはん	いわしのなんばんづけ おかかあえ とうにゅうみそじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうにゅう みそ さばぶし	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし だいこん	こめ だいずあぶら さとう じゃがいも サラダあぶら	645	30.1 21.6 2.8
15月		ぶたにくとどんぶり	わかたけみそしる とうにゅうデザートのかろみ つけ	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみあげ とうふ さばぶし 豆乳	にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき しいたけ しょうが たけのこ わかめ	こめ むぎ さとう くらざとう	665	28.5 20.9 2.2
16火		こくとうパン	あげじゃがいものトマトに オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく トマトビュール マッシュルーム	こくとうパン じゃがいも だいずあぶら オリーブゆ さとう マカロニ	685	28.1 23.6 2.2
17水		ちりめんチャーハン	ヤンニョムチキン かいそうのスープ パインコンポート	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく なると とりにく ベーコン	ねぎ グリンピース にんにく しょうが にんじん かぶ もやし えのきたけ かいそう	こめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん だいずあぶら さとう	650	26.8 25.7 2.0
18木		ごはん	てづくりふりかけ にくじゃが はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん ぶたにく とうふ きざみあげ みそ さばぶし	たまねぎ にんじん しらたき さやえんどう キャベツ ねぎ えのきたけ わかめ	こめ さとう じゃがいも	645	28.7 17.8 2.7
19金		ナポリタン	コンソープ バナナのスティックケーキ	ぎゅうにゅう ワインナー チーズ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマトビュール とうもろこし キャベツ	スパゲティ サラダあぶら さとう じゃがいも バター ステックケーキ	645	25.1 26.7 2.4
22月		サフランライスの クリームソースかけ	パリパリサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ もやし きゅうり	こめ むぎ こむぎこ パター ワンタンのかわ だいずあぶら ごまあぶら さとう	660	18.9 16.6 1.9
23火		ごはん	とりにくとカシューナッツのいた めもの トマトとたまごのワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	しょうが にんじん ビーマン トマト たまねぎ チンゲンサイ	こめ むぎ でんぶん だいずあぶら カシューナッツ さつまいも さとう ワンタンのかわ	695	24.7 25.9 1.7
24水		セサミトースト	アスパラサラダ パスタいりミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン	アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし エリンギ トマト いんげんまめ	パン マーガリン さとう サラダあぶら マカロニ じゃがいも	640	22.5 25.2 2.0
25木		ごもくやきそば	すいぎょうざ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あおりの	たまねぎ にんじん キャベツ もやし はくさい ねぎ チンゲンサイ しょうが	ちゅうかめん サラダあぶら	615	24.1 19.6 2.5
26金		ごはん	わふうおろしハンバーグ じゃこサラダ じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう ハンバーグ ちりめん ぶたにく さばぶし	だいこん キャベツ きゅうり ごぼう にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ でんぶん ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも	640	28.7 21.7 2.5
30火		ツナとあさりの わふうスパゲティ	ミートボールのトマトスープ レモンタルト	ぎゅうにゅう ツナ あさり ベーコン ミートボール	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ トマト	スパゲティ サラダあぶら レモンタルト	620	23.6 25.9 2.4
31水		ちゅうかどん	あげしゅうまい とりだんごのちゅうかスープ かわちぼんかんゼリー	ぎゅうにゅう うずらのたまご むきえび ぶたにく しゅうまい ミートボール とうふ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ もやし	こめ サラダあぶら さとう でんぶん だいずあぶら はるさめ かわちぼんかんゼリー	690	27.8 23.7 2.5

★給食で使用する食材の主な予定産地
 にんじん(静岡) しょうが(高知) たまねぎ(千葉) じゃがいも(北海道) キャベツ(長野) なかねぎ(青森) はくさい(長野) ごぼう(青森)
 こまつな(千葉) チンゲンサイ(茨城) ビーマン(岩手) だいこん(北海道) いんげん(青森) えのき(長野) 牛乳(千葉) 米(流山)
 材料の都合により献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。

今月の 平均栄養価	654	26.5 22.4 2.4
学校給食摂取基準	650	21~32.5 21.6 2.00

【給食費について】
 連続して5日以上欠席(休日を除く)がわかっており、且つ、保護者からの申し出があった場合、申請後の3日後(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。
 早めに担任までお申し出ください。

