



# 9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	給食	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	ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		しよくえん そうじりよう (g)	
5月		ぶたにくとひよこまめのカレーライス	ナタデココフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ チーズ なまクリーム うずらたまご	にんじん にんにく アロエ パインかんしょうが たまねぎ りんごかん みかんかん	こめ きょうかまい あぶら ナタデココ さとう じゃがいも ぜりー	725	23.2 23.3 1.8	
6火		はちみつパン	あじのハーブやき こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あさり しろはなまめ あじ ベーコン とうにゅう なまクリーム	にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ	こんにやく はちみつパン パンこ あぶら じゃがいも たまごなしマヨネーズ さんおんとう ごま コーンスターチ	676	30.2 23.8 2.0	
7水		とりみそどん	だまこじる キャラメルポテト	ぎゅうにゅう みそ なまあげ とりにく	にんじん ねぎ しょうが チンゲンサイ たまねぎ ビーマン にんにく だいこん	こめ きょうかまい さんおんとう たまごもち でんぶん さとまいも グラニューとう	714	24.3 20.2 2.3	
8木		ごまつゆ つけうどん	やさいかきあげ ずんだもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろはなまめ とりにく こんが スキムミルク	にんじん こまつな えだまめ ほししいたけ ねぎ	うどん さとう いももち ごま あぶら みずあめ	684	24.8 29.4 2.1	
9金		じゃことだいこんの ごはん	にくじゃが えのきとわかめのみそしる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ しらす あぶらあげ わかめ みそ	だいこんのは にんじん えのき たまねぎ いんげん ねぎ	こめ きょうかまい さんおんとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく つきみデザート	652	26.2 17.3 2.0	
12月		ごはん	かんこくのり ホイコーロー もずくスープ れいとうパン	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく たまご のり なまあげ とうふ	にんにく にんじん キャベツ ビーマン あかビーマン しょうが ほししいたけ ねぎ	こめ きょうかまい あぶら でんぶん さとう でんぶん ごまあぶら	649	28.1 23.1 2.0	
13火		メンチカツ バーガー(セルフ)	ぜんざりキャベツ ミネストローネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト メンチカツ いんげんまめ	キャベツ たまねぎ にんじん トマトかん	まるコッパン マカロニ あぶら じゃがいも	674	25.3 21.9 1.8	
14水		ごはん	さばのごまみそに くきわかめのきんぴら なめこじる	ぎゅうにゅう みそ さつまあげ とうふ さば くきわかめ あぶらあげ こんが	しょうが にんじん なめこ ねぎ ごぼう さやいんげん だいこん	こめ きょうかまい さんおんとう ごまあぶら ごま さとう	667	28.8 23.3 2.0	
15木		ごもくあんかけ やきそば	ちゅうかスープ グレープゼリー	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく とりにく	しょうが にんじん キャベツ もやし にんにく たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら あげあぶら さとう でんぶん がとうゼリー	645	23.2 24.0 2.0	
16金		きりぼしだいこんの ビビンバ	にぎすのいそペフライ しせんふうとうのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく にぎすフライ とうふ	ねぎ にんにく にんじん こまつな きりぼしだいこん しょうが もやし はくさい	こめ ごまあぶら でんぶん さとう あげあぶら	652	28.1 23.2 2.2	
20火		ごはん	とりのしおからあげ のりあえ ごまみそけんちんじる	ぎゅうにゅう のり とうふ みそ ぶたにく とうふ	レモン こまつな もやし ごぼう にんにく キャベツ にんじん	こめ きょうかまい でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも ごま	636	28.3 21.6 2.2	
21水		くりごはん	さけのマヨネーズやき おほろけんちんじる	ぎゅうにゅう こんが さけ チーズ とうふ みそ とりにく	たまねぎ にんじん こまつな しめじ ごぼう ねぎ	こんにやく こめ きょうかまい くり あぶら さとまいも もちこめ たまごなしマヨネーズ ごまあぶら	626	30.8 19.6 2.1	
22木		こくとうパン	ポークビーンズ カリポリサラダ ひとくちミルクプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ チーズ ミルクプリン	えだまめ たまねぎ セロリ トマト にんじん マッシュルーム にんにく	こくとうパン さとう あぶら じゃがいも コーンフレーク ごまあぶら	693	24.2 22.1 2.0	
26月		カレーマードン	きゅうりの パンパンソース フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく なまあげ	にんにく たけのこ なら ねぎ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	こめ きょうかまい あぶら さとう でんぶん ねりごま ほるさめ	680	26.2 23.4 1.9	
27火		はいかパン	りんごジャム とうふとえびのチリソース ABCスープ	ぎゅうにゅう とうふ むきえび ベーコン	にんにく ねぎ にんじん しめじ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	はいかパン あぶら でんぶん リンゴジャム さとう じゃがいも マカロニ	623	26.0 20.7 2.3	
28水		こんさいのピラフ	デミグラスハンバーグ コーンの とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく とりにく フイヨン とうにゅう	にんにく れんこん たまねぎ コーン にんじん ごぼう	こめ きょうかまい オリブゆ さとう コーンスターチ あぶら	645	26.8 20.6 2.1	
29木		さんまの ひつまぶしごはん	にくさつま あおなのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さんま みそ とうふ さばふし のり	しょうが たまねぎ グリーンピース えのき にんじん はくさい こまつな	こめ きょうかまい でんぶん あぶら さとう こんにやく さつまいも	671	26.4 24.7 2.0	
30金		こまつなとベーコンのスパゲティ	ポテトスープ チョココロワッサン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず	たまねぎ しめじ にんにく とうもろこし にんじん こまつな チンゲンサイ	スパゲッティ パター クロワッサン オリブゆ チョコチップ	660	25.7 23.7 2.0	
★給食で使用する食材の主な予定産地 にんじん(北海道) しょうが(高知) たまねぎ(北海道) じゃがいも(北海道) キャベツ(長野) ブロッコリー(長野) なかねぎ(青森) はくさい(長野) ごぼう(青森) 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) あかビーマン(高知) なめこ(山形) 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	664	26.4 22.5 2.3
							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。