



6がつ こんだてひょう



令和3年度

流山市立新川小学校

| 日 ごじ 日 | おほし の 日 | ぎょう に ゆう | 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) | |
| 1 | (火) | | レモンシュガートースト | チリビーンズ キャベツスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いんげんまめ チーズ | レモン たまねぎ ピーマン にんにく トマト キャベツ コーン | しょくパン さとう あぶら パター | 688 | 28.5 29.1 2.2 | |
| 2 | (水) | | ごはん | かつおのあまからしょうがソース カラフルきんぴら とうふとわかめのみそしる | ぎゅうにゅう かつお ぶたにく だいず とうふ みそ あぶらあげ わかめ | しょうが ごぼう にんじん えだまめ きピーマン こまつな しめじ | こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら | 645 | 31.5 21.2 2.1 | |
| 3 | (木) | | あおねぎとツナの わふうスパゲティ | ぶたにくとかぼちゃの ガーリックソー にんじんポタージュ | ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ベーコン | にんにく たまねぎ キャベツ あおねぎ かぼちゃ しょうが にんじん | スパゲティ じゃがいも こむぎこ あぶら パター | 605 | 24.2 24.5 2.1 | |
| 4 | (金) | | とりにくのガパオライス | じゃがいものハニーサラダ スープフォー | ぎゅうにゅう とりにく だいず | たまねぎ にんにく ピーマン にんじん あかピーマン キャベツ きゅうり | こめ むぎ さとう はちみつ あぶら じゃがいも フォー | 661 | 24.4 22.5 1.8 | |
| 7 | (月) | | ごはん | てづくりおかかふりかけ いかのかりんあげ えだまめのこじる げんきヨーグルト | ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト ちりめんじゃこ | ねぎ にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう えだまめ | こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら かたくりこアーモンド | 709 | 35.8 20.9 2.2 | |
| 8 | (火) | | ナン | バターチキンカレー タンドリーチキン コーンサラダ | ジョア とりにく ヨーグルト | にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン こまつな | ナン さとう あぶら パター | 605 | 30.3 23.0 2.8 | |
| 9 | (水) | | ぶたキムチどん | チキンチキンごぼう ちゅうかごもくスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | にんにく しょうが たまねぎ もやし キムチ たら ごぼう えだまめ | こめ むぎ さとう かたくりこ こめこ あぶら | 668 | 26.6 23.9 1.7 | |
| 10 | (木) | | ジャージャーめん | やきぎょうぎ フルーツみつめ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あかえんどうまめ | きゅうり ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん パイン もも りんご みかん | ちゅうかめん さとう かんてん かたくりこ あぶら | 681 | 23.4 24.4 2.1 | |
| 11 | (金) | | うめごはん | いわしフライ のりあえ かきたまじる あじさいゼリー | ぎゅうにゅう いわし たまご なると とうふ わかめ のり | うめ こまつな キャベツ もやし にんじん えのき ねぎ あおねぎ | こめ むぎ さとう かたくりこ ゼリー あぶら | 630 | 24.1 19.4 1.5 | |
| 14 | (月) | | ごはん | のりのつくだに(こぶくろ) ちーばくんたまごやき とうにゅうみそしる ちばけんさんぎゅうにゅうプリン | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうにゅう みそ のり | たまねぎ にんじん こまつな | こめ むぎ じゃがいも あぶら | 633 | 26.1 18.8 2.2 | |
| 16 | (水) | | コーンピラフ | あじのトマトガーリックソース カレースープ | ぎゅうにゅう ベーコン あじ とりにく | たまねぎ コーン トマト にんにく にんじん しめじ こまつな | こめ むぎ かたくりこ じゃがいも あぶら | 678 | 26.4 24.1 1.6 | |
| 17 | (木) | | ぶたにくとじゃこのしおやきそば | とりつくねととうがんのスープ フルーツのアセロラジュレあえ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちりめんじゃこ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん たら とうがん もも みかん パイン りんご | ちゅうかめん さとう ゼリー あぶら | 614 | 23.8 18.0 2.0 | |
| 18 | (金) | | こまつなとぶたにくのまぜごはん | かぶのうめこんぶあえ いわしのつみれじる れいとらりんご | ぎゅうにゅう ぶたにく いわし あぶらあげ みそ こんぶ | にんじん こまつな かぶ きゅうり うめ しょうが ごぼう りんご | こめ むぎ さとう あぶら | 618 | 25.8 18.1 2.2 | |
| 21 | (月) | | きりぼしだいこんピピンバ | キムチいりみそスープ あまなつととうにゅうデザート | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とうにゅう | ねぎ ほうれんそう しょうが にんじん もやし キムチ きりぼしだいこん にんにく あまなつ | こめ さとう あぶら | 641 | 23.0 21.0 1.8 | |
| 22 | (火) | | ごはん | さけふりかけ(こぶくろ) あつあげのもの えのきとわかめのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ わかめ | しょうが たまねぎ にんじん しいたけ さいやいんげん ねぎ えのき こまつな | こめ むぎ さとう あぶら | 621 | 27.0 20.9 2.1 | |
| 23 | (水) | | コッパパン | りんごジャム(こぶくろ) ウィンナー ヒュッツポット オランダのトマトスープ | ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ベーコン ぶたにく クリーム | にんじん たまねぎ セロリ トマト こまつな | コッパパン さとう じゃがいも りんごジャム バター | 655 | 24.6 24.6 2.1 | |
| 24 | (木) | | いわしごはん | ごもくまめ すましじる さくらんぼゼリー | ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ だいず わかめ | しょうが こねぎ のり にんじん ごぼう しいたけ ねぎ | こめ むぎ さとう ふ ゼリー かたくりこ あぶら | 698 | 29.2 21.9 1.9 | |
| 25 | (金) | | ドライカレーライス | アーモンドサラダ れいとらみかん | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず | たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン にんにく しょうが セロリ トマト みかん | こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら アーモンド | 660 | 23.5 20.4 1.7 | |
| 28 | (月) | | ねぎしおぶたどん | ゴーヤのあげに じゃがいもとわかめのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ みそ | にんにく ねぎ にんじん たまねぎ もやし レモン ゴーヤ | こめ むぎ さとう じゃがいも こめこ カシューナッツ あぶら | 674 | 29.3 23.8 2.3 | |
| 29 | (火) | | なすとベーコンの トマトソースパンネ | コーンクリームスープ シナモンチュロス | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろはなまめ | なす たまねぎ にんにく トマト にんじん コーン | パンネマカロニ じゃがいも さとう チュロス あぶら パター | 670 | 24.8 27.5 1.5 | |
| 30 | (水) | | たかなチャーハン | こあじのカレーなんぼんづけ みそワタンスープ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こあじ なると みそ | たかな にんじん ねぎ パプリカ たまねぎ もやし えのき | こめ むぎ さとう ワタンのかわ あぶら | 625 | 27.9 18.1 2.2 | |
| <p>☆給食に使用さ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・たら・はくさい・キャベツ(茨城) もやし(栃木) しょうが(高知) じゃがいも(長崎)</p> | | | | | | | | 今月の 平均栄養価 | 651 | 26.6 22.1 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。