



1がっ こんだてひょう



令和3年度

流山市立新川小学校

日 に ち	お ほ し の 日	ぎ ゆう 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 し つ (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 に な る	おも に か ら だ の ち ょう し を と の え る	おも に エ ネ ル ギ ー の も と に な る		し つ (g)	し よ く え ん そ う じ ょう り ょう (g)
11 (火)			チキンカレーライス	ひじきのチーズサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャバツ こまつな みかん	こめ むぎ じゃがいも はちみつ こむぎこ さとう あぶら バター	702	25.5 20.2 2.0	
12 (水)			ななくさごはん	すきやきに しらたまごうに	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく なた	ななくさ ねぎ しゅんぎく はくさい たまねぎ えのき しいたけ	こめ さとう しらたまもち あぶら	637	28.0 19.1 1.7	
13 (木)			こまつなのペパロンチーノ	ながねぎのこめスープ てづくりアップルパイ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろはなまめ チーズ	こまつな キャバツ エリンギ にんにく ねぎ にんじん しめじ りんご	スパゲティ こめこ じゃがいも パイ あぶら バター	631	25.4 26.8 1.7	
14 (金)			ルーローハン	ごまだれパンサンスウ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらのたまご	にんにく しょうが こまつな たけのこ ぎゅうり にんじん もやし はくさい	こめ さとう はるさめ トック ねりごま ごま あぶら	695	30.9 24.8 2.1	
17 (月)			ごはん	てづくりエコふりかけ いかのかりんあげ さつまじる	ぎゅうにゅう のり なまあげ ちりめんじゃこ みそ とりにく いか	しいたけ ごぼう にんじん だいこん こねぎ	こめ さとう さといも かたくりこ あぶら アーモンド	655	32.2 21.5 2.0	
18 (火)			グラタントースト	ほうれんそうとコーンのソテー こんさいたつぱりのウィンナーポトフ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン ウィンナー	たまねぎ しめじ コーン キャバツ ほうれんそう かぶ にんじん れんこん	しょくパン こむぎこ じゃがいも あぶら バター	611	23.2 24.1 2.1	
19 (水)			マーボーどん	すいぎょうざ やわらかあんにんどうふ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ねぎ しいたけ にんにく しょうが はくさい パイン りんご もも みかん	こめ さとう かたくりこ あぶら	695	22.7 20.5 1.7	
20 (木)			やきうどん	じゃがいものハニーサラダ おしるこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた あずき	にんじん たまねぎ キャバツ こまつな きゅうり	うどん じゃがいも しらたまもち はちみつ あぶら	652	23.3 20.2 1.7	
21 (金)			こんさいピラフ	いわしのごまフライ キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう いわし ウィンナー とりにく しろはなまめ	にんにく にんじん れんこん ごぼう コーン たまねぎ こまつな	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら バター	635	25.5 20.8 1.6	
24 (月)			たこめし	ひじきとかくあげのいために せんべいじる	ぎゅうにゅう たこ ぶたにく ひじき かくあげ とりにく うずらのたまご	しょうが えだまめ にんじん ごぼう だいこん はくさい さやいんげん	こめ じゃがいも なんぶせんべい さとう あぶら	670	31.5 19.5 1.9	
25 (火)			いしるチャーハン	ハタハタのたつたあげ とりにくとやさいのみそスープ ぼんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なた とりにく とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ こねぎ コーン にんじん しいたけ はくさい ぼんかん	こめ あぶら	616	25.7 21.4 1.9	
26 (水)			ごはん	やきふとつくねのもの とんじる りんご	ぎゅうにゅう とりにく とうふ うずらのたまご ぶたにく みそ	だいこん にんじん れんこん しいたけ さやいんげん ごぼう ねぎ りんご	こめ さとう ふ じゃがいも	673	29.5 18.4 2.2	
27 (木)			フィッシュバーガー	せんぎりキャバツ オランダのトマトスープ げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たら とりにく ヨーグルト	キャバツ たまねぎ しめじ コーン トマト	まるパン あぶら	649	27.6 23.0 2.2	
28 (金)			いわしのかばやきどん	おかかあえ ひつつみ みかん	ぎゅうにゅう いわし とりにく	しょうが キャバツ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん しめじ みかん	こめ さとう すいとん あぶら	676	28.4 21.1 1.6	
31 (月)			ごはん	さばのこうみみそだれがけ アーモンドあえ いなかじる	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ	ねぎ にんにく しょうが にんじん こまつな キャバツ しいたけ	こめ さとう あぶら アーモンド	621	28.9 20.8 2.0	
☆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・はくさい・だいこん・ねぎ(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・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・にら・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	654	27.2 21.4 1.8
								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。