



4がつ こんだてひょう



令和3年度

流山市立新川小学校

日にち	おはしの日	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)	しよくえん そうとうりょう (g)
7 (水)			チキンライス	スペインふうオムレツ ポテトスープ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ウイナー	しめじ コーン たまねぎ にんじん グリーンピース トマト こまつな	こめ じゃがいも むぎ ゼリー あぶら パター	678	22.0 23.7 1.9	
9 (金)			さくらずし	さばのからあげ おいわいじる さくらゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご さば なた とうふ	れんこん にんじん ごぼう しいたけ えだまめ にんにく こまつな えのき	こめ さとう かたくりこ ゼリー あぶら	646	31.0 18.8 1.9	
12 (月)			ごはん	てづくりごまふりかけ さわらのしおこうじやき はるやさいのとんじる	ぎゅうにゅう のり さわら がたにく とうふ ちりめんじゃこ	にんじん ごぼう キャベツ ねぎ さやいんげん	こめ むぎ じゃがいも アーモンド ごま	656	33.4 22.5 2.0	
13 (火)			テーブルロール	しろみざかなのBBQソース ジャーマンポテト はるキャベツのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン たら ウイナー	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん コーン りんご	テーブルロール さとう じゃがいも かたくりこ あぶら	655	25.6 24.1 2.4	
14 (水)			さんさいおこわ	あじのこうみあげ しんじゃがいもとわかめのみそしる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう あぶらあげ あじ とりにく わかめ とうふ みそ	ふき さんさい ねぎ たまねぎ きよみオレンジ	こめ もちごめ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	627	29.3 19.9 2.2	
15 (木)			チキンカレーライス	ひじきのマリネ チョコレートムース	ぎゅうにゅう とりにく ひじき	にんじん キャベツ コーン にんにく しょうが たまねぎ	こめ さとう こむぎこ ムース はちみつ あぶら パター	721	20.6 22.2 2.0	
16 (金)			ソースやきそば	にくだんごスープ やわらかあんにんどうふ	ぎゅうにゅう がたにく のり	にんじん キャベツ もやし はくさい しめじ えのき こまつな ねぎ	ちゅうかめん さとう あぶら	624	21.8 21.9 2.1	
19 (月)			わかめごはん	にくじゃが なめこととうふのみそしる げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう がたにく とうふ あぶらあげ わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん さやいんげん なめこ ねぎ こまつな	こめ さとう じゃがいも	655	27.8 17.4 2.5	
20 (火)			はちみつパン	アスパラとポテトのグラタン ミートボールのトマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ エリンギ アスパラガス トマト キャベツ しめじ コーン	はちみつパン こむぎこ じゃがいも あぶら パター	676	25.5 24.4 2.1	
21 (水)			いわしのかばやきどん	いんげんのごまあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう いわし たまご なたと とうふ わかめ	しょうが ねぎ さやいんげん にんじん もやし えのき 青ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごま	645	27.9 22.6 1.6	
22 (木)			ナポリタン	しろはなまめのポタージュ たまごドーナツ	ぎゅうにゅう ウイナー とりにく チーズ しろはなまめ	にんにく にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン しめじ こまつな	スパゲティ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら パター	652	27.4 22.4 2.2	
23 (金)			たけのこごはん	とりつくねとはるやさいののもの とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう とりにく がたにく あぶらあげ とうにゅう みそ	たけのこ にんじん ごぼう かぶ ふき さやえんどう キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	631	27.3 19.0 2.0	
26 (月)			きなこあげパン	ポークビーンズ ABCスープ	ぎゅうにゅう がたにく きなこ いんげんまめ ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ こまつな	コッパパン さとう マカロニ じゃがいも あぶら	687	25.8 25.5 2.3	
27 (火)			ごはん	あげどりとじゃがいものものにもの さわにわん	ぎゅうにゅう がたにく とりにく あぶらあげ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	676	27.0 23.6 1.6	
28 (水)			チャンポンうどん	ひじきとかくあげのいために いちごむしパン	ぎゅうにゅう がたにく かまぼこ さつまあげ ひじき とりにく かくあげ	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし コーン ねぎ こまつな	うどん さとう ジャム こむぎこ あぶら	679	27.2 24.2 2.0	
30 (金)			ちらしずし	ししゃものしんりよくあげ まめけんちんじる かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく たまご ししゃも とうふ あぶらあげ	にんじん れんこん しいたけ えだまめ ごぼう だいこん こまつな	こめ こめこ さとう こむぎこ かしわもち あぶら	667	28.3 18.6 1.9	
☆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(千葉県流山市) にんじん(徳島) とりにく・がたにく・たまねぎ(北海道) ぎゅうにゅう・たまご・かぶ・だいこん・ねぎ(千葉) じゃがいも(鹿児島) さといも(埼玉) 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・エリンギ(長野) ごぼう・にんにく(青森) キャベツ(神奈川) しょうが(高知)								今月の 平均栄養価	660	26.7 21.9 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。