



10 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)	
3月		ハヤシライス	かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ブイヨン なまクリーム かいそうサラダ ふたにく デミグラスソース チーズ	んにく くんじん マッシュルーム トマトビュレ たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ	こめ きょうかまい あぶら ごま パター さとう	654	24.3 24.1 1.9	
4火		ごはん	たらのもみじやき ごもくきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう ふたにく だいず とりにく たら ざつまあげ こんぶ なると たまご	たまねぎ ごぼう えのき くんじん れんこん さやいんげん ねぎ	こめ きょうかまい マヨネーズ さんおんとう ごまあぶら でんぶん	654	31.6 19.8 2.3	
5水		そぼろごはん	ぶたにくとはるさめいため きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ とりひきにく むたにく みそ	しょうが にんにく もやし あかピーマン こまつな たまねぎ キャベツ にら	こめ きょうかまい さんおんとう あぶら ごまあぶら はるさめ さとう	629	28.8 20.5 2.3	
6木		ツナトースト	アスパラソテー にくんごときのこのスープ	ぎゅうにゅう ロースハム ツナ ミートボール	キャベツ とうもろこし くんじん えのき アスパラガス ほくさい しめじ こまつな	しよくパン たまごなしマヨネーズ あぶら じゃがいも パター ごまあぶら	612	24.5 26.3 3.3	
7金		キムチチャーハン	やしししゃも たんたんとうにゅう はるさめスープ でこぼんゼリー	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ とうにゅう ぶたにく みそ	くんじん キムチ チンゲンサイ しょうが たまねぎ ねぎ にんにく	こめ あいら さとう ごま はるさめ でこぼんゼリー	636	26.3 21.7 2.0	
11火		ごはん	たくあんとうじやこいため なまあげのそぼろに まめまみそしる	ぎゅうにゅう かつおぶし かつあげ しらすほし ぶたにく とうふ だいず とうにゅう	くんじん こんにやく さやいんげん キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん こまつな	こめ きょうかまい ごまあぶら じゃがいも でんぶん あぶら さとう	643	25.9 18.4 2.4	
12水		チキンライス	わかさぎのフリッター ポテトスープ	ぎゅうにゅう わかさぎ とりにく	たまねぎ エリンギ こまつな くんじん とうもろこし しめじ グリーンピース	こめ きょうかまい パター あぶら じゃがいも	647	23.3 21.1 1.5	
13木		カレーうどん	カレーうどん こまつなサラダ スイートビーンズポテト	ぎゅうにゅう なると ツナ チーズ ぶたにく さほふし しろはなまめ なまクリーム	くんじん しめじ こまつな キャベツ たまねぎ ねぎ レモンじる きゅうり	れいとううどん さとう さんおんとう オリーフゆ ざつまいも パター	629	26.6 24.2 2.4	
14金		ゆかりごはん	てまきり かつおのさらさあげ どさんこじる	ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ のり ぶたにく みそ	しょうが くんじん こまつな ねぎ とうもろこし	こめ きょうかまい でんぶん じゃがいも あぶら パター	632	30.6 19.2 2.4	
17月		サフランライスの えびクリームソース がけ	ABCスープ こくとうごまきなこまめ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう だいず えび ブイヨン ベーコン きなこ	んにく たまねぎ マッシュルーム くんじん しめじ たまねぎ パセリ キャベツ こまつな	こめ むぎ パター くらざとう こむぎこ マカロニ	678	25.7 23.7 1.7	
18火		はいがパン	いちごジャム ざつまいもとしめじのシ チュ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう しろはなまめ なまクリーム ひじき とりにく とうにゅう チーズ	たまねぎ しめじ キャベツ くんじん パセリ とうもろこし	はいがパン ざつまいも パター あぶら こむぎこ パンこ	664	24.2 21.7 2.0	
19水		きこりピラフ	ますのわふうムニエル チーズスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく チーズ ブイヨン ます たまご	たまねぎ エリンギ にんにく くんじん しめじ マッシュルーム しょうが ほうれんそう	こめ あぶら パター じゃがいも こむぎこ パンこ	648	32.7 20.4 1.9	
20木		スパゲッティ ポロネーゼ	キャベツとコーンのスープ アップルパイ	ぎゅうにゅう だいず チーズ ぶたにく ウィンナー	んにく たまねぎ マッシュルーム くんじん しめじ たまねぎ パセリ	スパゲッティ オリーフゆ さとう でんぶん パター パイシート	700	27.8 31.0 2.4	
21金		ごはん	こざかなふりかけ カレーにくじゃが なめことうふのみそしる	ぎゅうにゅう のり ぶたにく あぶらあげ しらすほし かつおぶし とうふ わかめ	たまねぎ くんじん ほししいたけ さやいんげん なめこ こまつな ねぎ	たまねぎ こんにやく さやいんげん こまつな くんじん ほししいたけ なめこ ねぎ	656	30.4 20.1 2.8	
24月		スパイシータコス どん	ふわふわたまごのオニオンパ ジルスープ	ぎゅうにゅう だいず とりにく たまご ぶたにく チーズ ベーコン	んにく くんじん キャベツ しょうが たまねぎ エリンギ	こめ さとう あぶら ワンタンのかわ マカロニ	640	25.9 21.4 1.4	
25火		ぶたにくと ごぼうのわふう カレーライス	ホワイトポンチ	ぎゅうにゅう だいず さほふし にゅういんりょう ぶたにく チーズ こんぶ	んにく ごぼう ほうれんそう 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 油ゼリー じゃがいも カレールウ	708	25.4 19.9 2.6	
26水		ごはん	いわしのかばやき のりあえ えのきとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう のり わかめ いわし あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ くんじん ねぎ こまつな もやし えのき	こめ きょうかまい あぶら さとう ごまあぶら	638	26.6 23.0 2.4	
27木		はくさいうどん	もやしのごまざる えのきこむしパン	ぎゅうにゅう なると みそ きなこ ぶたにく あぶらあげ みそ なまクリーム	しょうが はくさい こまつな キャベツ くんじん ねぎ もやし	れいとううどん さんおんとう ごま こむぎこ あぶら ごまあぶら むしばんミックス パーキングパウダー	619	24.9 21.1 2.1	
28金		ごはん	ほっけのいちやほし きりぼしとぶたにくの いために こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう ほっけ あぶらあげ ぶたにく みそ	きりぼしだいこん ほししいたけ だいこん くんじん しょうが たけのこ ねぎ	こめ きょうかまい ごまあぶら じゃがいも	631	30.2 19.5 2.3	
31月		コッパパン	とりにくのみりんやき こんにやくサラダ パンケーキポタージュ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう ヨーグルト とりにく なまクリーム	くんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー かぼちゃ	パン あぶら パター さんおんとう ごまあぶら コーンスターチ	612	27.0 26.4 2.2	
★給食で使用する食材の主な産地 牛乳(千葉) 米(流山) キャベツ(群馬) きゅうり(埼玉) 玉葱(んにんじん・じゃがいも・かぼちゃ(北海道) しめじ・エリンギ・白菜・パセリ・セロリ(長野) 長葱・れんこん・にら・チンゲンサイ(茨城) ざつまいも(千葉) もやし(栃木) 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。							今日の 平均栄養価	647	27.2 22.2 2.2
							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。