



2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		しじふ(g)
1 (火)			コッペパン	レモンハニー ツナとわかめのサラダ カレーシチュー	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく わかめ	きゅうり キャバツ にんじん にんにく たまねぎ グリーンピース	コッペパン はちみつ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら バター	697	27.1 25.7 2.2
2 (水)			プルコギどん	ちゅうかコーンたまごスープ ★フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご	にんにく たまねぎ にんじん コーン ねぎ にら こまつな もも りんご パイナップル みかん	こめ さとう かたくりこ あぶら	698	27.3 21.1 1.8
3 (木)			こぎつねずし	てまきのり いわしフライ けんちんじる ふくまめ	ぎゅうにゅう のり あぶらあげ いわし とりにく とうふ だいず	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう さといも あぶら	687	33.2 23.7 1.8
4 (金)			うめごはん	いなだのてりやき だいこんサラダ にくだんごじる	ぎゅうにゅう いなだ あぶらあげ とりにく かつおぶし	うめ だいこん にんじん こまつな はくさい ねぎ しいたけ しょうが	こめ さとう あぶら	631	29.2 22.6 1.8
7 (月)			ごはん	とりにくのやくみソースがけ ちゅうかサラダ ごもくスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	ねぎ にんにく しょうが もやし あかピーマン キャバツ にんじん はくさい	こめ さとう かたくりこ あぶら	621	24.2 23.4 1.9
8 (火)			ホットドッグ	せんぎりキャバツ ABCスープ げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく ヨーグルト	キャバツ たまねぎ にんじん しめじ こまつな	コッペパン マカロニ	616	27.8 23.0 2.3
9 (水)			ごはん	さばのみそに のりあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく のり あぶらあげ	しょうが ねぎ キャバツ もやし にんじん だいこん ごぼう しいたけ	こめ さとう あぶら	629	28.9 21.8 1.7
10 (木)			やきぶたチャーハン	あげぎょうざ はるさめスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なた とりにく	にんにく しょうが ねぎ こねぎ たまねぎ にんじん もやし こまつな	こめ さとう はるさめ あぶら ゼリー	634	22.9 21.7 2.1
14 (月)			ベーコンとツナのトマトスパゲティ	ふゆやさいのポトフ チョコチップマフィン	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ チーズ ウィナー ぶたにく たまご	たまねぎ しめじ ほうれんそう トマト にんにく セロリ にんじん だいこん	スパゲティ こむぎこ さとう チョコレート あぶら バター	614	26.2 25.1 1.4
15 (火)			ごはん	しろみぎかなのコーンマヨやき あおねぎのいろどりいため とうにゅうみそじる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうにゅう みそ	コーン にんにく しょうが あおねぎ たまねぎ キャバツ あかピーマン もやし	こめ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	613	31.4 18.5 2.1
16 (水)			★ドライカレーライス	ビーンズサラダ ぼんかん	ぎゅうにゅう チーズ だいず ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ セロリ トマト ぼんかん	こめ こむぎこ さとう あぶら	674	25.5 20.4 1.7
17 (木)			まっちゃんあげパン	やきビーフン みそワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なた みそ きなこ	にんにく しょうが しいたけ キャバツ たまねぎ にんじん にら もやし	コッペパン さとう ビーフン あぶら ワンタンのかわ	686	27.5 24.3 2.1
18 (金)			ごはん	なのはなふりかけ ちくわのいそべあげ れんこんのきんぴら だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ	れんこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	こめ こむぎこ さとう あぶら ごま	635	25.5 19.6 2.2
21 (月)			サフランライスのクリームソースがけ	パンプキンサラダ いよかん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ いよかん	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら さつまいも バター ノンエッグマヨネーズ	670	25.1 19.4 1.5
22 (火)			ごはん	ひじきのり カレーにくじゃが こんさいのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき のり みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん ねぎ だいこん ごぼう こまつな	こめ じゃがいも さとう あぶら	618	27.6 15.9 2.0
24 (木)			みそラーメン	にくだんごのあまずあん やわらかあんにとんこ	ぎゅうにゅう みそ うずらのたまご ぶたにく とりにく	にんにく しょうが にんじん もやし キャバツ コーン ねぎ たまねぎ	ちゅうかめん さとう かたくりこ あぶら	610	22.7 22.6 2.1
25 (金)			いわしのひつまぶしごはん	ごもくまめ すましじる はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう いわし だいず とりにく わかめ とうふ	しょうが こねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな	こめ さとう かたくりこ ふう ゼリー あぶら	698	27.9 18.3 2.1
28 (月)			ごはん	ハンバーグのおろしソース コールスロー だまこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	だいこん えのき キャバツ にんじん コーン ごぼう ねぎ こまつな	こめ さとう だまこもち あぶら ノンエッグマヨネーズ	638	25.4 20.8 2.2
☆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	648	26.9 21.5 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。