



11がつのこんだてひょう



令和2年

流山市立新川小学校

日にち	おはしの日	こんだてめい		きいろの食品	あかいろの食品	みどりいろの食品	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	はたらくちから になる	じょうぶなからだ のもとになる	からだのちょうしを ととのえる		しつ (g)
2 (月)		ごはん	あじつけのり ねぎすきじゃが さわにわん みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ	あおねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ みかん	676	27.7 18.8 1.8
4 (水)		タイふうチャーハン	さばのチリソース スープフォー アセロラゼリー	こめ むぎ さとう フォー ゼリー かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さば たまご えび	こまつな たまねぎ ねぎ こねぎ にんにく しょうが あおねぎ もやし	673	27.3 21.3 1.7
5 (木)		みそにこみうどん	ぶたにくとキャベツのごまサラダ ふかしいも	うどん さつまいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ なると みそ	コーン キャベツ にんじん はくさい こまつな ねぎ しいたけ	616	26.4 21.1 2.1
6 (金)		あっぱれみりんごはん	とうふハンバーグのみりんソース きりぼしだいこんのみそしる ヨーグルトレーズン	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ クリーム	しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ きりぼしだいこん えのき こまつな	672	24.9 22.8 2.3
9 (月)		ツイストパン	りんごジャム いわしフライ ねぎねぎポテト こまつなのこめこシチュー	コッパパン こめこ さとう じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう いわし ベーコン とりにく とうにゅう クリーム しらはなまめ チーズ	にんにく たまねぎ ねぎ はくさい にんじん こまつな しめじ	682	27.4 23.8 1.8
10 (火)		ごはん	とりつくねのごまに かきたまじる りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく なると たまご わかめ	ごぼう にんじん さいいんげん えのき ねぎ あおねぎ りんご	645	24.8 17.5 1.7
11 (水)		さんまのかんこくふうかばや きどん	ちゅうかあえ キムチいりみそスープ	こめ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さんま ハム ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく ねぎ にんじん きゅうり もやし キムチ はくさい	668	25.9 27.2 2.3
12 (木)		こまつなのペペロンチーノ	ミートボールのトマトスープ しんしょうマドレーヌ	スパゲティ こむぎこ さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご	こまつな キャベツ エリンギ にんにく たまねぎ しめじ コーン トマト	660	22.2 25.3 2.0
13 (金)		ドライカレーライス	ビーンズサラダ とうにゅうプリンタルト	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず ひよこまめ いんげんまめ	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	703	22.6 24.0 1.4
16 (月)		やきにくチャーハン	にくだんごときのこのスープ あきのフルーツカクテル	こめ むぎ さとう ゼリー あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが コーン ねぎ にら はくさい にんじん しめじ	640	21.2 17.7 1.9
17 (火)		ごはん	さけのしおやき ごまあえ とうにゅうみそしる みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうにゅう みそ	もやし こまつな にんじん たまねぎ みかん	642	31.2 17.5 1.6
18 (水)		さつまいもパン	きのこのマカロニグラタン キャベツスープ	さつまいもパン マカロニ パンこ こむぎこ あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ しめじ まいたけ エリンギ キャベツ コーン にんじん	672	25.8 21.6 2.1
19 (木)		いわしのひつまぶしごはん	ごもくまめ なめこととうふのあかだしみそしる げんきヨーグルト	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ だいず のり わかめ	しょうが こねぎ ごぼう しいたけ にんじん みつば なめこ	693	31.2 22.1 2.2
20 (金)		ソースカツどん	せんぎりキャベツ ゆばのすましじる いちごのスティックケーキ	こめ むぎ いちごケーキ あぶら	ぎゅうにゅう ロースカツ とうふ ゆば わかめ	キャベツ ねぎ こまつな りんご	683	23.3 19.5 2.0
24 (火)		matchaミルクあげパン	チャプチェ みそワタンスープ	コッパパン はるさめ さとう あぶら ワタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると みそ スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ あかピーマン にら にんじん もやし	623	25.4 22.2 2.2
25 (水)		ごはん	さんまのかんろに のりあえ こんさいのみそしる	こめ むぎ さとう さといも あぶら	ぎゅうにゅう さんま とりにく のり みそ	ねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし だいこん ごぼう にんじん	647	27.4 20.7 2.1
26 (木)		コーンわかめラーメン	はるまき やわらかあんにんどうふ	ちゅうかめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう やきぶた なると わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ もやし コーン りんご みかん もも	634	20.8 22.0 2.2
27 (金)		ポークカレー ライス	ふくじんづけ フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ みかん りんご もも	704	21.2 18.4 2.2
30 (月)		とうふとひきにくのあんかけ どん	ししゃものもみじあげ さつまいものみそしる	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ ししゃも	こねぎ たまねぎ しょうが にんじん あかピーマン ねぎ こまつな	714	31.2 22.9 1.8

☆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・だいこん・ねぎ・はくさい(千葉県流山市) たまご・ぶたにく(千葉)
 しめじ・えのき・エリンギ(長野) にんじん・たまねぎ・じゃがいも(北海道)
 とりにく・にんにく・かぶ(青森) ごぼう・キャベツ(群馬) しょうが(高知)
 ほうれんそう・ピーマン・チンゲンサイ・れんこん(茨城)

《おはしの日》

2日(月) 5日(木) 6日(金) 10日(火)
 11日(水) 17日(火) 19日(木) 20日(金)
 24日(火) 25日(水) 26日(木) 30日(月)
 わすれないようにしましょう!

※ 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。

<< 今月の給食費口座振替日は11月30日(月)です。 >>