



# 5がつ こんだてひょう

令和3年度

流山市立八木北小学校

日 に ち	お は し の 日	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 もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		しじつ(g)			
6 (木)		キムタクごはん	とりにくとキャベツのぱいたんスープ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	たくあん キムチ にんじん ねぎ キャベツ もやし コーン こまつな みかん パイン もも	こめ むぎ あぶら ごま さとう ゼリー	625	22.3 17.6 2.1			
7 (金)		ごはん	ちくわのしんりよくあげ わふうあえ とんじる	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう こんにゃく	こめ こむぎこ こめこ じゃがいも あぶら さとう ごま	642	25.7 18.6 2.2			
10 (月)		ちりめんチャーハン	ヤンニョムチキン あおねぎスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく なると ちりめんじゃこ とうふ	ねぎ ビーマン かぶ わけぎ にんじん えのきたけ	こめ むぎ あぶら ごま でんぶん さとう	647	28.7 23.3 2.2			
11 (火)		さんさいうどん	かくあげとじゃがいものそぼろに よもぎだんごのきなこがけ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ かくあげ きなこ	さんさい にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ こんにゃく たけのこ ごぼう さやいんげん	うどん じゃがいも あぶら でんぶん よもぎだんご さとう	635	27.7 17.9 2.2			
12 (水)		ごはん	あつやきたまごのおろしソースかけ やさいのうめおかかあえ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう あつやきたまご かつおぶし あぶらあげ とうふ わかめ みそ	だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり もやし うめ かぶ かぶのは にんじん ねぎ	こめ さとう ごま	617	26.5 19.1 2.3			
13 (木)		テーブルロール	あじフライ コールスロー こめこのクリームスープ	ぎゅうにゅう あじフライ とりにく チーズ	コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ パセリ	パン あぶら じゃがいも こめこ バター	708	28.8 29.3 2.5			
14 (金)		ぶたにくどんぶり	しんじゃがいもとわかめのみそしる かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら あげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん したらき しいたけ こまつな か わちばんかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	630	24.9 17.2 2.1			
17 (月)		はるキャベツのわふう ペペロンチーノ	ミートボールのトマトスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめんじゃこ ミートボール	にんじん エリンギ キャベツ たまねぎ マッシュルーム セロリー パセリ トマト みかん パイン もも	スパゲティー あぶら じゃがいも さとう しらたまもち	615	22.6 17.5 2.3			
18 (火)		「カミカミメニュー」よくかんでたべましょう！ ツナのピラフ	かみかみサラダ ようふうかきたまスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず ちりめんじゃこ くきわかめ とりにく たまご	にんじん たまねぎ パブリカ ビーマン キャベツ コーン きゅうり しめじ こまつな	こめ むぎ あぶら ごま でんぶん さとう	619	27.3 21.7 2.4			
19 (水)		ごはん	きびなごのごまフライ きりぼしだいこんのもの あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう きびなごフライ さつまあげ あぶらあげ あつあげ わかめ みそ	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく こまつな だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう	633	26.0 20.8 2.3			
20 (木)		チリドッグ	むぎのリゾットスープ アーモンドごさかな	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウィンナー ベーコン とりにく にぼし	たまねぎ トマト にんじん セロリー コーン エリンギ こまつな パセリ	パン あぶら こめこ じゃがいも むぎ アーモンド	675	33.2 26.5 2.5			
21 (金)		グリーンピースごはん	かつおのさらさあげ ごまあえ わかたけじる	ぎゅうにゅう かつお かまぼこ わかめ とうふ	グリーンピース キャベツ もやし こまつな にんじん たけのこ えのきたけ ほうれんそう	こめ ごま でんぶん あぶら さとう	630	30.6 20.0 2.3			
24 (月)		ぶたにくとごぼうの わふうカレーライス	ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ スキムミルク ひじき	ごぼう にんじん たまねぎ こまつな りんご キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごま	684	21.8 21.8 2.1			
25 (火)		にくみそやきそば	とうふのチリソースに フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ビーマン しめじ ねぎ みかん パイン もも	めん あぶら ごま さとう でんぶん ゼリー	640	27.0 24.4 2.0			
26 (水)		ごはん	さわらのしんたまねぎソース いんげんのごまあえ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	たまねぎ ビーマン にんじん さやいんげん もやし こまつな こんにゃく	こめ さとう でんぶん ごま じゃがいも あぶら	639	29.3 19.1 1.9			
27 (木)		ごまきなこあげパン	わけねぎのいろどりいため トマトとワンタンいりたまごスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく たまご	わけぎ たけのこ にんじん ビーマン パブリカ トマト ねぎ	パン あぶら ごま さとう ワンタンのかわ	631	25.7 26.9 2.5			
28 (金)		「カミカミメニュー」よくかんでたべましょう！ うめちりめんごはん	チキンチキンごぼう ちゃんぽんみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく ぶたにく いか かまぼこ みそ	うめ ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ こまつな かわちばんかん	こめ むぎ ごま でんぶん こめこ あぶら さとう	722	31.0 24.2 2.2			
31 (月)		とりにくの ガパオいためごはん	スープフォー ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいず うずらたまご わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ ビーマン チンゲンサイ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま フォー	697	29.5 20.6 2.4			
※食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参下さい。							5月30日は  ごみゼロ の日	ごみ処理には、たくさんエネルギーと費用が必要です。ごみを減らす ために、残さず食べる、食べ物を使いきる、調理の無駄を無くす、食品 を買いすぎないなど、1人ひとりができることから始めましょう！	今月の 平均栄養価 学校給食攝 取基準	649 650	27.1 21.4 2.2 2.7 21.6 2.0