



9月 よていにいにんだてひょう

令和2年9月
流山市立八木北小学校

はし	日	よう日	こんだて	赤の食品 からだをつくる	黄の食品 ねつやちからの もとなる	緑の食品 からだのちようしを ととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとくちメモ	
							脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
	1	火	カレーピラフ フルーツあえ キャベツとウインナーのスープ	牛乳 ぶたにく ウインナー	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン マッシュルーム こまつな みかん もも パイン	601	18.4	野菜をしっかり食 べて夏バテ予防!	
	2	水	うめちりめんごはん キムチいりみそしる あげどりとじゃがいものものにもの	牛乳 ちりめんじゃこ とりにく ぶたにく みそ	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう	うめ たまねぎ いんげん にんじん こんにやく キャベツ にら ねぎ キムチ こまつな	646	27.1	梅のクエン酸は、 疲れをとります。	
	3	木	シャンハイやきそば あつあげのちゅうかに れいとうみかん	牛乳 ぶたにく あつあげ とりにく うずらたまご	めん あぶら	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ みかん しいたけ チンゲンサイ	572	25.3	オイスターソース味 の焼きそばです。	
	4	金	ごはん ぶたにくのジンギスカンふう やさいのごまじる	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン りんご だいこん こまつな ねぎ ごぼう	604	25.0	ジンギスカンは北 海道の郷土料理。	
	7	月	キムタクごはん あんにんどうふ もずくとたまごのスープ	牛乳 ぶたにく とうふ もずく たまご	こめ あぶら ごま さとう	キムチ たくあん ねぎ にんじん えのき みかん パイン もも	631	20.0	キムタクごはんは 長野県の人気メニ ュー	
	8	火	ひやしにくみそうどん ビーンズおさつ	牛乳 ぶたにく みそ だいず ちりめんじゃこ	うどん さとう ごま さつまいも あぶら	きゅうり たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン	656	28.4	カミカミ メニュー	
	9	水	ごはん カラフルきんぴら みそふうみのつみれじる	牛乳 ぶたにく さつまあげ だいず いわし みそ	こめ あぶら ごま さとう	ごぼう にんじん たけのこ えだまめ ピーマン だいこん こまつな ねぎ	618	27.6	つみれ汁は、千葉 県の郷土料理。	
	10	木	コッペパン チリビーンズ やさいとぎのこのスープ アセロラ	牛乳 きんときまめ だいず ぶたにく とりにく とうふ	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい えのき しめじ こまつな アセロラ	617	27.3	チリビーンズは、 アメリカ料理。	
	11	金	こまつなとぶたにくのまぜごはん なすとあつあげのごまに すましじる	牛乳 ぶたにく だい ず とりにく あつあげ	こめ あぶら ごま さとう	こまつな にんじん なす いんげん ねぎ えのき	616	27.2	小松菜は、流山産 です。	
	14	月	はぎごはん さばのぶんかぼし とんじる	牛乳 あずき さば ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま じゃがいも	えだまめ だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ こまつな	604	29.5	萩の花を見立てた ごはんです。	
	15	火	なすのミートスパゲティー ひよこまめのスープ フルーツしらたま	牛乳 ぶたにく ベーコン ひよこまめ	スパゲティー あぶら さとう しらたまもち	たまねぎ にんじん なす しめじ キャベツ コーン こまつな みかん もも パイン	634	22.5	なすは、夏から秋 が旬です。	
	16	水	さんまごはん にんじんしりしり ちゃんぽんみそしる	牛乳 さんま ツナ たまご ぶたにく いか かまぼこ みそ	こめ あぶら ごま でんぶん さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	690	29.3	さんまは旬です。	
	17	木	はいがパン オムレツのきのこソース ポトフ ぶどうゼリー	牛乳 たまご ぶたにく ウインナー	パン じゃがいも あぶら さとう	えのき しめじ かぶ たまねぎ にんじん キャベツ セロリ ぶどう	625	26.0	ポトフは、フラン スの家庭料理。	
	18	金	ごはん にくだんごのあまずあん タンタンはるさめスープ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ	こめ あぶら さとう はるさめ ごま	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン パプリカ しいたけ ねぎ チンゲンサイ	666	21.9	チンゲンサイは中国 から伝わりました。	
	23	水	チキンライス ABCスープ ツナとポテトのカレーいため	牛乳 とりにく ツナ ベーコン	こめ あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん コーン パセリ キャベツ こまつな	603	23.3	ABCマカロニが 入ったスープ。	
	24	木	マーポーどん ヨーグルト とりにくとキャベツのパイタンスープ	牛乳 ぶたにく とうふ だいず みそ とりにく ヨーグルト	こめ さとう あぶら でんぶん	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ もやし コーン こまつな	639	29.0	ヨーグルトは腸の 調子を整えます。	
	25	金	ポークカレーライス ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ スキムミルク	こめ あぶら こむぎこ バター じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ グリーンピース りんご ごぼう もやし きゅうり	684	21.7	ごぼうは、食物せ んいが豊富。	
	28	月	きのかピラフ フルーツカクテル こめこのクリームスープ	牛乳 ベーコン とりにく チーズ	こめ あぶら じゃがいも こめこ バター さとう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ コ こまつな みかん もも パイン	659	19.2	米粉は千葉県産で す。	
	29	火	ごまきなこあげパン たまごとやさいのソテー ワンタンスープ	牛乳 きなこ たまご ウインナー ぶたにく なた	パン あぶら ごま さとう ワンタン	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン もやし たけのこ ねぎ こまつな	656	24.5	揚げパンは人気メ ニュー。	
	30	水	さけわかめごはん とうがんのスープ さつまいもとごぼうのあまからに	牛乳 さけ わかめ とりにく	こめ ごま さつまいも あぶら さとう でんぶん	ごぼう にんじん とうがん もやし しいたけ ねぎ こまつな	630	19.7	冬瓜は流山産で す。	
							基準値 (3・4年生)	650 21.6	27.6 2.0	

※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。

【食材の主な産地】 豚肉・茨城 鶏肉・岩手 じゃがいも・玉ねぎ・人参・北海道 キャベツ・群馬 ピーマン・岩手 チンゲンサイ・茨城
いんげん・群馬 大根・ごぼう・青森 えのきたけ・しめじ・長野 小松菜・冬瓜・流山 長ねぎ・青森・千葉 きゅうり・山形
ちりめんじゃこ・国内産 さんま・台湾 さば・欧州