



# 9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	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		しつ(g)	
								しょうえん	そうとうりょう
3 (金)		ハヤシライス	コールスロー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト コーン キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	650	20.4	20.4 2.1
6 (月)		マーボー なすどん	あおねぎスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく とうふ	なす たけのこ にんじん あかピーマン ねぎ だいこん わけねぎ えのきたけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	614	26.1	18.7 1.8
7 (火)		<b>ココアあげパン</b> (★5-3 リクエスト)	ウィンナーポテト きりぼしだいこんの ようふうスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ウィンナー とりにく	たまねぎ コーン にんじん きりぼしだいこん エリンギ こまつな	パン あぶら さとう じゃがいも	618	24.0	20.2 2.3
8 (水)		ごはん	ごもくまめ ちゃんぽんみそしる のりふりかけ	ぎゅうにゅう だいず とりにく さつまあげ こんぶ ぶたにく いか かまぼこ みそ	にんじん こんにゃく しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな	こめ でんぶん あぶら さとう	616	28.5	18.5 2.4
9 (木)		わかめじゃこ ごはん	あつやきたまごのきのこソース さわにわん	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ たまご ぶたにく あぶらあげ	えのきたけ しめじ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	こめ むぎ ごま さとう でんぶん	608	27.0	18.2 2.2
10 (金)		ソースやきそば	とりにくとじゃがいもの ちゅうかに アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とりにく	にんじん キャベツ もやし たまねぎ チンゲンサイ アセロラ	めん あぶら じゃがいも さとう でんぶん	587	21.3	18.9 2.6
13 (月)		ごはん	しろみざかなの刺し身かけ チンジャオロース トマトとたまごのツタナス	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とりにく たまご	ねぎ ピーマン たけのこ にんじん もやし トマト こまつな	でんぶん あぶら さとう ワンタン	644	29.1	20.8 2.1
14 (火)		テーブルロール	とりにくのハーブやき マカロニソテー ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	たまねぎ コーン にんじん ピーマン マッシュルーム パセリ	パン あぶら パンこ マカロニ じゃがいも	679	27.2	27.6 2.8
15 (水)		ひじきごはん	ちくわのいそべあげ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ ちくわ あおのり ぶたにく とうにゅう みそ	にんじん グリンピース たまねぎ こんにゃく こまつな ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ ごま じゃがいも	626	25.5	20.7 2.2
16 (木)		みそぶたにく チャーハン	カシューナッツのあげに ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく なた とうふ	ごぼう ねぎ にんじん ピーマン キャベツ たけのこ えのきたけ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん さつまいも カシューナッツ	648	24.6	22.5 2.6
17 (金)		ごはん	さけのみそマネズ やき そくせきつけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さけ みそ こんぶ あぶらあげ とうふ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	こめ あぶら マヨネーズ さといも	604	27.3	19.4 1.8
21 (火)		十五夜(じゅうごや) さんさいうどん	かくあげとさといもの そばろに みたらしだんご	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく かくあげ	さんさい にんじん しいたけ こまつな ねぎ たまねぎ こんにゃく いんげん	うどん あぶら さといも さとう でんぶん しらたまもち くらざとう	607	27.2	18.4 2.4
22 (水)		ごはん	さんまのかんろに ごまあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ	ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ にんじん だいこん しめじ こまつな	こめ さとう ごま さつまいも	675	26.1	23.5 2.6
24 (金)		チリドッグ	むぎのリゾットスープ ヨーグルト	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 ヨーグルト	たまねぎ トマト にんじん セロリ コーン エリンギ パセリ	パン あぶら こめこ じゃがいも むぎ	688	31.9	25.0 2.7
27 (月)		とんこつ ラーメン	とりにくとはくさいの ちゅうかいため フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん キャベツ もやし ねぎ にはくさい たまねぎ チンゲンサイ みかん もも パイン	めん あぶら ごま さとう でんぶん しらたまもち	619	25.4	20.5 2.0
28 (火)		ポーク カレーライス	やさいのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース りんご こまつな キャベツ コーン もやし	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター ごま	691	22.6	21.7 2.0
29 (水)		ごはん	おろしとうふハンバーグ こまつなとこんにゃくの ごまいため かんぱちのみそしる	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ あぶらあげ かんぱち みそ	だいこん こまつな こんにゃく にんじん しめじ ねぎ	こめ でんぶん あぶら ごま	642	27.5	22.9 2.4
30 (木)		くりごはん	さばのスタミナやき のりあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば のり とりにく かまぼこ とうふ たまご	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	こめ むぎ くり さとう でんぶん	659	29.3	23.3 2.3

※ 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。また、3日から10日までは分散登校となり、午前登校の給食開始時間が通常より早いことや、衛生面を配慮した配膳ができるよう品数が少なくなっています。栄養価が下回る日もありますので、ご家庭で補っていただくようご理解とご協力をお願いいたします。

※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。

★7日(火)「ココア揚げパン」は、「はし忘れゼロキャンペーン」のリクエスト献立です。

今月の平均栄養価	638	26.4 21.3 2.3
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.00