



# 9月 こんだてひょう



令和4年度

流山市立八木北小学校

月	曜日	給食	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	おもにからだのちようしをととのえるものになる	おもにエネルギーのもとになる		しじつ(g)	
5	(月)		ちりめんチャーハン	たんたんはるさめスープ あんにとろろ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく とうふ あんにとろろ	ねぎ にんじん ピーマン たけのこ えのきたけ こまつな だいずもやし みかん もも パイン	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう	610	21.3 16.5 1.5	
6	(火)		チリドッグ	むぎのリゾットスープ れいとろろ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず パーコン とりにく	にんにく たまねぎ トマト にんじん セロリ コーン エリンギ パセリ みかん	パン あぶら こめ むぎ	656	29.5 25.1 2.1	
7	(水)		おきなわメニュー クファージュシー	ゴーヤのあげに もずくスープ れいとろろ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ だいず にほし もずく たまご とうふ かまぼこ	しょうが にんじん しいたけ ねぎ コーヤ えのきたけ こまつな パイン	こめ あぶら さとう でんぶん こま	642	28.4 21.4 1.9	
8	(木)		カミカミメニュー むぎごはん	きびなごカリカリフライ くきわかめのきんぴら とんじる <small>よくかんでたべよう!</small>	ぎゅうにゅう くきわかめ きびなごカリカリフライ みそ さつまあげ ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん だいこん ねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう こま じゃがいも	616	25.1 15.9 2.3	
9	(金)		じゅうごやメニュー ひやしにくうどん	さといもとこんぶのもの みたらしだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく	うどん さとう あぶら さといも しらたまもち くろざとう でんぶん	640	26.5 18.4 2.5	
12	(月)		ごはん	さばのぶなかぼし わふうあえ じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ぶたにく	キャベツ もやし にんじん こまつな えのきたけ だいこん ねぎ ほうれんそう	こめ さとう じゃがいも でんぶん	617	28.1 18.3 2.4	
13	(火)		メンチカツサンド	コールスロー ミネストローネ	ぎゅうにゅう メンチカツ パーコン いんげんまめ	コーン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ セロリ パセリ トマト	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	689	24.5 29.5 2.4	
14	(水)		ごはん	ぶたにくのジンギスカンふう やさいのごまじる なし	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし なし ピーマン りんご ごぼう ねぎ えのきたけ だいこん こまつな	こめ あぶら さとう こま	614	25.2 17.1 2.1	
15	(木)		わけねぎの わふうスパゲティ	ひよこまめのスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう パーコン ツナ かつおぶし とりにく ひよこまめ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しめじ しいたけ わけねぎ にんじん こまつな コーン みかん もも パイン	スパゲティ あぶら じゃがいも しらたまもち さとう	618	23.7 16.8 2.2	
16	(金)		さんまの ひつまぎごはん	にくさつま かきたまじる	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく かまぼこ とうふ たまご	しょうが たまねぎ にんじん しらたき グリンピース ねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう こま さつまいも	748	28.9 26.2 2.4	
20	(火)		ポーク カレーライス	ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク チーズ ひじき	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース りんご キャベツ コーン きゅうり	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター こま	684	21.6 22.0 1.9	
21	(水)		ごはん	とうふハンバーグのおろしソース からしあえ とうがんのみそじる	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん えのきたけ にんじん こまつな もやし とうがん ねぎ ほうれんそう	こめ さとう	635	28.3 20.9 2.6	
22	(木)		くりごはん	アジフライ うめこんぶあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう アジフライ とりにく とうふ	キャベツ にんじん きゅうり うめ ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	こめ くり こま あぶら さとう さといも	616	24.4 18.5 2.0	
26	(月)		やさいたつぷり タンメン	にくだんごのあまずあん フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール うずらたまご	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ たけのこ たまねぎ ピーマン みかん もも パイン	ちゅうかめん あぶら さとう こんにゃくせりー	622	26.2 24.2 2.5	
27	(火)		ミルクイーあげパン	こまつなチャンブルー やさいとこのスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく あつあげ かつおぶし とりにく とうふ	しょうが キャベツ にんじん こまつな ねぎ はくさい えのきたけ しめじ たまねぎ ほうれんそう	パン あぶら さとう	614	27.3 25.1 2.4	
28	(水)		カミカミメニュー だいずいり じゃこなめし	きりぼしだいこんのもの こんざいたつぷりとうにゅうじる <small>よくかんでたべよう!</small>	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ だいず さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく だいこん ごぼう れんこん しめじ わけねぎ	こめ むぎ さとう こま あぶら	628	28.0 19.1 2.4	
29	(木)		ブラジルメニュー ガーリックライス	フェイスジョーダ ピネグレッツサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン きんときまめ いんげんまめ	にんにく たまねぎ しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン トマト パセリ	こめ あぶら チョコプリン	678	22.8 22.2 1.7	
30	(金)		ごはん	さけのみそマヨネーズやき ごぼうサラダ ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう さけ みそ ゆば なると とうふ	しめじ ごぼう にんじん もやし きゅうり えのきたけ ねぎ こまつな	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら こま	629	29.9 21.8 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。 ※ 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。								今月の 平均栄養価	642	26.0 21.0 2.1
「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活のリズムを 整えましょう!								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

**【給食停止について】**  
 病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、連絡を受けた3日後(休日を除く)から給食を停止し、給食費の減額が可能となります。給食の停止を希望する場合は、担任又は学校へ必ず申し出て下さい。その際、「流山市学校給食(停止・再開)届」を学校に提出して下さい(流山市教育委員会学校教育課のホームページからもダウンロードできます)。給食の停止・再開については、食材発注の都合がありますので、速やかにご連絡をお願いいたします。