



流山市立八木南小学校

日 に ち	お は い の 日 の 目 録	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) しじふ(g) たんぱく質 たんぱく質
		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 とどけるものになる	おもにエネルギー のもとになる		
1	水	ごはん	ぶたにくのジンギスカンふう ビーフンスープ ひとくちゼリー	ぶたにく とりにく ナルト たまねぎ しょうが きゅうにゅう	にんじん ビーマン チンゲンサイ キャベツ もやし ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが パイン えのき	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう あぶら	622	22.8 17.9 2.5
2	木	みそだれやきにくどん	さわにわん ヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ みそ ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん ニラ こまつな たまねぎ だいこん だいこん ねぎ たけのこ ごぼう にんにく ごんにやく	こめ むぎ さとう さとう さとう あぶら	635	28.8 20.2 2.5
3	金	チャーハン	ぎょうざ(2ケ) キャベツのアジアンスープ	ぶたにく とりにく とうふ きゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな たまねぎ ながねぎ キャベツ にんにく しょうが	こめ あぶら ゴマ	581	23.1 2.2
6	月	とりごぼうごはん	うさぎハンバーグたまねぎソースがけ さつまいものおみそしる おつきみゼリー	とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ きゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ だいこん にんにく しょうが ほししいたけ えのき しめじ	こめ さつまいも かたくりこ さとう こまあぶら	659	29.3 21.1 2.7
7	火	キムチうどん	ユイミータン(卵スープ) やわらかあんにんどうふ	たまご ぶたにく とりにく いとうけし とうふ きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな キャベツ はくさい とうもろこし たまねぎ ほししいたけ おうとう パイン	うどん かたくりこ さとう こまあぶら	586	24.4 21.1 2.5
8	水	流山白みりん給食の日 わかめごはん	ねぎすきじゃが ながれやまみりんみそしる	ちりめんじゃこ わかめ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん あおねぎ たまねぎ ながねぎ だいこん えのき しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	585	25.8 15.9 2.9
9	木	ビーンズカレー	キャベツととうふのスープ ひとくちゼリー	ぶたにく ベーコン だいず とうふ ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん バセリ キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが パイン	こめ じゃがいも さとう あぶら	691	28.2 22.1 2.0
10	金	ごはん	チキンみそカツ のりあえ おぼろじ	とりにく とうふ みそ のり きゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ ごぼう ながねぎ もやし だいこん ごんにやく	こめ さとう こまあぶら ゴマ	654	30.0 26.7 2.5
運動会 運動会に頑張った子供たちへ、PTA会費から特別なデザートが提供されます。お楽しみに♪(給食の提供はありません。)								
15	水	コッペパン	たらのこうそうパンこやき ドイツふうポテトサラダ ミネストローネ	ベーコン たら ウィンナー いづ きゅうにゅう	にんじん バセリ トマト たまねぎ とうもろこし きゅうり にんにく レモン しめじ	パン パンに オリーブオイル さとう マカロニ じゃがいも	597	27.8 21.0 2.8
16	木	おやこどん	みそつみれじる ごまだれだんご	たまご にんにく つみれ みそ とうふ きゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん ごぼう だいこん たまねぎ ながねぎ しょうが えのき	こめ さつまいも さとう さとう あぶら	672	31.1 18.8 2.4
17	金	ちゃんぽんうどん	かくあげのちゅうかに てりやきチキンまん	かまぼこ あぶらあげ ぶたにく とりにく きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ あおねぎ たまねぎ はくさい ヤングコーン にんにく しょうが ほししいたけ しめじ	うどん かたくりこ こむぎ さとう あぶら	592	27.7 19.3 2.9
20	月	チキンライスの クリームソースがけ	わかさぎフリッター(2ケ) にくだんごのポトフ	ベーコン わかさぎ にくだんご とうにゅう きゅうにゅう	にんじん こまつな ビーマン キャベツ たまねぎ かぶ とうもろこし	こめ こめ じゃがいも バター あぶら	637	23.3 20.0 2.1
21	火	あげパン(キャラメルあじ)	やきビーフン だいこんピリからスープ	ぶたにく とりにく ナルト とうふ わかめ スキムミルク きゅうにゅう	にんじん ニラ だいこん キャベツ たけのこ ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ	パン ビーフン さとう あぶら こまあぶら	599	23.9 22.6 2.9
22	水	ごはん	さばのごまみそだれ しらたきのそぼろに やさじ	さば ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ きゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ ながねぎ だいこん ごぼう しらたき しょうが	こめ むぎ さといも さとう あぶら ゴマ	604	27.4 20.4 2.4
23	木	きりぼしだいこんビビンバどん	ちゅうかコーンたまごスープ りんご	たまご ぶたにく ベーコン きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ とうもろこし だいこん だいずもやし にんにく りんご	こめ かたくりこ さとう こまあぶら ゴマ	585	23.9 18.4 1.9
24	金	流山白みりん給食の日 わふうきのこの スパゲティ	にんじんサラダ ごぼれ梅もっごボール(2ケ)	ツナ とりにく ぶたにく ベーコン きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが えのき しめじ マッシュルーム	スパゲティ さつまいも ホットケーキミックス オリーブオイル バター	588	19.2 23.9 2.1
27	月	ごはん しゃりしゃりだいず	つくねとやさいののにも とんじる	ちりめんじゃこ つくね だいず とうふ きゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん だいこん たけのこ ごぼう ながねぎ ごんにやく	こめ かたくりこ さとう さとう あぶら ゴマ	644	27.2 20.5 2.4
28	火	セサミトースト	とりにくとまめのトマトカレーに ヌードルスープ	とりにく だいず きゅうにゅう	にんじん こまつな トマト セロリ とうもろこし たまねぎ にんにく しめじ	パン スパゲティ じゃがいも マーガリン ゴマ	656	25.3 24.9 2.3
29	水	ブルコギのつけどん	にくだんごスープ りんご	ぶたにく にくだんご とうふ きゅうにゅう	にんじん ニラ チンゲンサイ たまねぎ ながねぎ だいこん だいずもやし えのき にんにく ほししいたけ りんご	こめ むぎ ビーフン さとう こまあぶら ゴマ	586	22.9 18.7 2.0
30	木	ごはん	かつおケチャップソース ごもくめ じゃがいものおみそしる	さば さつまいも とうふ あぶらあげ とりにく ごんが みそ だいず きゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ ながねぎ しょうが ごんにやく	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	647	31.0 19.9 2.3
31	金	ピラフ	にくとやさいのゴマサラダ パンブキンポタージュ	ベーコン とりにく ぶたにく とうにゅう きゅうにゅう	にんじん かぼちゃ バセリ こまつな キャベツ たまねぎ とうもろこし しめじ マッシュルーム ごんにやく レモン	こめ じゃがいも こむぎ さとう さとう あぶら バター ゴマ	664	26.0 27.2 2.4