



9月 よていこんだてひょう

2019年度

流山市立南流山小学校

日付	曜日	はし	牛乳	こんだて		おもなざいりょうと そのほたらき			熱量	蛋白質
				主食	副食	(黄)炭水化物・脂質	(赤)たんぱく質・無機質	(緑)ビタミン	Kcal	g
						エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	脂質 g	食塩相当量g
3	火			こめこの チキンカレー	ホワイトポンチ ゆきだいず	こめ むぎ じゃがいも こめこ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが りんご パイン みかん もも	711 15.2	21 2.1
4	水			ごはん	サバのぶんかぼし そくせきづけ ひややくこ やさいのごまじる	こめ むぎ ごま	ぎゅうにゅう サバ みそ とうふ とりにく こんぶ	だいこん にんじん こまつな ねぎ ごぼう きゃべつ	662 24.2	28 2.2
5	木			キムタク ごはん	ワカサギフリッター つくねとうがんとスープ	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ワカサギ わかめ なた とりつくね	ねぎ わけねぎ とうがん にんじん もやし えのきたけ しょうが キムチ たくあん	615 19.4	26.4 2.5
6	金			ひやし きつね うどん	とりのさっぱり トウモロコシ・さつまいも うどん	うどん さとう くらざとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ うずらたまご トウモロコシ きなこ	こまつな にんじん ねぎ ピーマン たまねぎ しょうが たけのこ にんにく	620 23.2	29.7 2.6
9	月			アオネしいり マーボーナス どんぶり	コーンたまごスープ ヨーグルト	こめ むぎ ごまあぶら サラダあぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご なた ヨーグルト	なす にんじん しめじ コーン たまねぎ わけねぎ こまつな にんにく しょうが	675 19.8	25.4 2.4
10	火			はいがパン	ぶたにくのトマトに やさしいソテー アーモンドカル	はいがパン サラダあぶら じゃがいも アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ベーコン にぼし	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマト きゃべつ こまつな コーン もやし	627 22	27.9 2.5
11	水			ごしょく ごはん	にくじゃが とうふのみそしる れいとうみかん	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ わけねぎ だいこん こまつな みかん	635 15.6	24.1 2.5
12	木			ポロネーゼ スパゲティ	レンズまめスープ エづくりなしのパイ	スパゲティ サラダあぶら パイシート さとう グラニューとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく チーズ レンズまめ	えのきたけ たまねぎ トマト にんじん セロリ しめじ なし きゃべつ こまつな	620 21.8	24.4 2.3
13	金			ごはん じゃこまめ	サンマのしおやき おつきみじる おつきみゼリー	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごま しらたまご さといも	ぎゅうにゅう サンマ ぶたにく だいず ちりめんじゃこ	だいこん にんじん こまつな わけねぎ	714 23.3	27.2 1.8
17	火			さんしょく ごはん	やしんしゃも とうにゅうのみそしる ブルー	こめ むぎ さとう サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご シンジャモ トウモロ ぶたにく あぶらあげ ミ	えだまめ にんじん しょうが えのきたけ たまねぎ ブルー	600 18.2	26.4 2.1
18	水			キャラメル あげパン	のこすのなしなしサラダ ウインナーのスープ	コッパン サラダあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ・ふうどレッシング	ぎゅうにゅう ウインナー スキムミルク	コーン きゅうり にんじん なし きゃべつ たまねぎ こまつな マッシュルーム	619 21.9	19.1 2.3
19	木			はぎごはん	さといものみそがらめ ゆばのすましじる れいとうみかん	こめ むぎ さといも ごま でんぷん サラダあぶら さとう みずあめ	ぎゅうにゅう あずき ゆば うずらたまご なた みそ	えだまめ にんじん こまつな ねぎ えのきたけ だいこん みかん	649 19.2	20.5 2.5
20	金			ジャンバラヤ	ピーズサラダ レタスのスープ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー いんげんまめ だいず ひよこまめ	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ きゃべつ きゅうり えだまめ レタス もやし コーン	617 22.1	20 1.9
24	火			ぶたにく どんぶり	さつまいものみそしる れいとうパイン	こめ むぎ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ しめじ さやいんげん パイン しょうが ねぎ こまつな	613 13.6	22.6 2.3
25	水			くりごはん	サケのごまみそやき おぼろけんちんじる きよほう	こめ むぎ ごま くり さといも さとう	ぎゅうにゅう サケ みそ とりにく とうふ	にんじん こまつな ねぎ ごぼう きよほう	608 14.4	29.2 2
26	木			カレーふうみ やきそば	サンラータンふうスープ やわらかあん	むしちゅうかめん さとう サラダあぶら でんぷん でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご	もやし きゃべつ にんじん ピーマン たまねぎ トマト モ わけねぎ たけのこ リンゴ ミ	635 23.5	22.2 2.1
27	金			ハヤシライス	コールスロー ぶどうゼリー	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん コーン しょうが にんにく きゅうり きゃべつ	662 20.9	19 2.1
~毎月19日は 食育の日~								今月の平均栄養価 中学年(3/4年生)の 栄養価が基準です	640(98.6%) 19.9(21.6%)	24.4(88.3%) 2.2(114.5%)

*食材の都合により献立を一部変更することがあります。ご了承ください。
*おはしの日には、忘れずに持ってきてください。(毎日持ってきて使用する事は差し支えありません)

★今月の南部地区小中学校の共同献立★ 9月は「梨」を使ったオリジナルメニュー!!

12(木)てづくりなしのパイ.....流山小学校の給食委員会さんが考えたメニューです。

18(水)のこすのなしなしサラダ!...鯉ヶ崎小学校の給食委員会さんが考えたメニューです。



*2学期の南部地区小中学校共同献立は、「ちばの恵み・千葉県でとれる農産物」を毎月1つ使用したオリジナルメニューを実施します。
このオリジナルメニューは、南部地区小中学校の給食委員会さんが考えたメニューの中から各校の栄養士が選考し給食に取り入れました。
毎月どんなメニューが登場するのか、楽しみにして下さい。