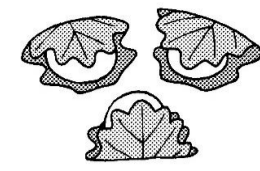




令和元年5月分給食献立予定表



流山市立小山小学校

日	曜日	はし	主食	主菜・副菜・他	牛乳	おもなざいりょう			栄養量				
						主に力や熱のもとになる	主に血や肉・ほねや歯になる	主に体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g	
7	火		ごはん	かつおのさらさあげ はるやさいのとんじり かしわもち		米 でんぶん	あぶら じゃがいも	牛乳 かつお ぶたにく とうふ みそ	こんにやく にんじん ごぼう キャベツ ねぎ さやいんげん	673	30.3	329	3.16
8	水		ポークカレーライス	こまつなのしろごまあえ ヨーグルト		米 じゃがいも	あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし こまつな	652	19.5	388	1.64
9	木		ごはん	あげぎょうざ ぶたにくとやさいのせんぎりいため にくだんごとはるさめのスープ		米 さとう はるさめ	あぶら でんぶん	牛乳 ぶたにく とりにく	ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ しょうが ほうれんそう	701	24.6	282	2.34
10	金		コッペパン ミックスジャム	マカロニのグラタンに キャベツとベーコンのスープ みしょうかん		パン マカロニ バター	さとう こむぎこ	牛乳 とりにく こなチーズ ベーコン	たまねぎ ほうれんそう コーン キャベツ にんじん セロリー りんご みしょうかん	608	20.8	355	2.35
13	月		ごはん	いなだのわふうソースかけ おかかあえ にくじゃが		米 さとう でんぶん	あぶら じゃがいも	牛乳 いなだ かつおぶし ぶたにく	ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	700	27.3	290	1.92
14	火		ツナトマトスパゲティ	しろはなまめのポタージュ カクテルゼリー		スパゲティ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター さとう	牛乳 ベーコン マグロ しろはなまめ とりにく	たまねぎ しめじ にんにく トマト ほうれんそう もも パイン みかん	621	27.1	387	2.96
15	水		ちゅうかどん	ナムル ビーフスープ		米 でんぶん	あぶら ピーフン	牛乳 ぶたにく なると うすらたまご とりにく	にんにく・しょうが たまねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし きゅうり はくさい	602	24.2	351	3.49
16	木		ごはん	さばのごまみそやき ごもくきんぴら わかたけじる		米 あぶら	さとう	牛乳 さば みそ ぶたにく とりにく とうふ わかめ	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん たけのこ ねぎ えのきたけ	686	30.3	347	2.69
17	金		こぎつねごはん	だいこんとだいずのこっくりに いももちじる		米 あぶら	さとう じゃがいも	牛乳 あぶらあげ とりにく だいず ちくわ ぶたにく がんもどき とりにく	にんじん グリーンピース だいこん ほししいたけ こまつな	710	30.8	359	2.74
20	月		ごはん	あじのしおこうじやき ひじきのにも じゃがいもとわかめのみそじる		米 さとう	あぶら じゃがいも	牛乳 あじ ひじき だいず さつまあげ とうふ わかめ みそ	にんじん こんにやく えだまめ たまねぎ	586	29.4	382	2.98
21	火		きなこトースト	せんぎりやさいのサラダ ミネストローネ はちみつレモンゼリー		パン マカロニ マーガリン	さとう じゃがいも	牛乳 だいず ハム ベーコン とりにく	キャベツ きゅうり コーン パプリカ たまねぎ にんじん かぶ トマト	654	23.1	312	2.76
22	水		ごはん のりのつくだに	だいこんとあぶらあげのいために こうやとうふのもの		米 さとう	あぶら	牛乳 のり ぶたにく あぶらあげ とりにく さつまあげ こうやとうふ	だいこん にんじん こんにやく こまつな たまねぎ ほうれんそう	645	29.8	424	2.65
23	木		ちゃんぽんうどん	かくあげのからみそいため フルーツのゼリーあえ		うどん あぶら	さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ かくあげ	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・ねぎ きくらげ はくさい チンゲンサイ にんにく みかん・りんご もも・パイン	592	24.1	364	2.61
24	金		ブルコギどん	かぶのそくせきづけ ピリからとうふのスープ		米 さとう でんぶん	あぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく とうふ こんぶ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん かぶ もやし はくさい きゅうり さやいんげん ほうれんそう	626	24.8	348	3.02
27	月		ごはん	いわしのかばやき ほうれんそうののりあえ けんちんじる		米 あぶら さといも	でんぶん さとう	牛乳 いわし のり とりにく とうふ かまぼこ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん こんにやく ねぎ しょうが	602	25.5	349	2.6
28	火		ツイストあげぱん	もやしのカレーいため ポトフ かわちばんかん		パン さとう	あぶら じゃがいも	牛乳 ハム まぐろ ウインナー	にんじん もやし こまつな たまねぎ キャベツ セロリー かわちばんかん	608	22.5	350	2.82
29	水		ドライカレー	きゅうりのサラダ かぶのようふうスープ さくらんぼゼリー		米 こむぎこ	あぶら さとう	牛乳 ぶたにく とりにく だいず ひよこまめ みそ ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり はくさい	685	25.7	343	3.21
30	木		ごはん	アジフライ きりほしだいこんのもの あおねぎのかきたまじる		米 さとう	あぶら	牛乳 あじ ぶたにく さつまあげ なると とうふ たまご わかめ	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ こまつな たまご エリンギ	681	29.7	379	2.79
31	金		パンネのミートソースあえ	ホットポテトサラダ フルーツしらたま		パンネ さとう	あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン チーズ	たまねぎ にんにく トマト コーン グリーンピース もも パイン・りんご	631	23.3	288	1.72



平均値	645	25.9	348	2.65
基準値	650	25	350	2未満

