



令和元年9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
3	火		なつやさいカレーライス	ツナとキャベツのあえもの アセロラゼリー	 米 さとう	あぶら とりにく	牛乳 マグロ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん キャベツ こまつな なす かぼちゃ さやいんげん コーン	614	19.6	353	1.85
4	水		ごはん ひじきふりかけ	さばぶんかほし きりほしだいこんのもの じゃがいもとわかめのみそしる	 米 さとう じゃがいも	牛乳 ちりめんじゃこ	ふたにく さつまあげ とうふ わかめ さば ひじき	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ こまつな たまねぎ	679	28.1	420	3.13
5	木		ちゅうかおこわ	かみかみごぼう はっぼうさい	 米 もちごめ あぶら さとう でんぶん	牛乳 だいす	ふたにく いか なると とりにく うすらたまご	にんじん ごぼう こんにゃく しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ	655	26.4	342	2.42
6	金		ツナトマトスパゲティ	こめこチャウダー カクテルゼリー	 スパゲティ あぶら じゃがいも 米粉 さとう	牛乳 マグロ	とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ トマト ほうれんそう にんにく コーン もも パイン みかん	589	26.1	378	2.74
9	月		スパイシータコスどん	とうがんのスープ れいとうみかん	 米 バター あぶら	牛乳 ひよこまめ	チーズ パーコン ふたにく	にんにく・しょうが みかん にんじん たまねぎ ピーマン とうがん キャベツ こまつな	663	22.6	329	2.34
10	火		かりかりうめごはん	じゃがいもとふたにくのトマトに とうふとわかめのみそしる	 米 じゃがいも あぶら さとう	牛乳 とうふ	わかめ あぶらあげ みそ ふたにく	たまねぎ にんじん トマト だいこん ほうれんそう ねぎ	671	22.3	370	1.97
11	水		ごまきなこあげパン	かいそうサラダ ワントンスープ ヨーグルト	 パン あぶら さとう	牛乳 マグロ	わかめ ふたにく なると ヨーグルト だいす くきわかめ	キャベツ さやいんげん もやし コーン にんじん ほうれんそう しょうが ねぎ	626	27.7	573	2.92
12	木		ブルコギどん	きゅうりのしおこんぶあえ ちゅうかコーンスープ	 米 さとう あぶら でんぶん	牛乳 こんぶ	とうふ たまご ふたにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん はくさい もやし さやいんげん きゅうり コーン ほうれんそう	636	25.3	342	2.78
13	金		ごはん	あげどりとじゃがいものにも けんちんじる おつきみだいふく	 米 あぶら でんぶん じゃがいも さとう さといも	牛乳 とうふ	かまぼこ とりにく	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん こんにゃく ねぎ	706	29.5	376	2.52
17	火		ガーリックトースト	チキンヌードルスープ ホワイトボンチ	 パン スパゲティ マーガリン	牛乳 とりにく	たまご パーコン	にんにく ほうれんそう たまねぎ にんじん セロリー コーン パイン・りんご もも	615	20.3	284	1.77
18	水		ごはん	いわしのかばやき ひじきのにも さつまじる	 米 でんぶん あぶら さとう さつまいも	牛乳 とうふ	ひじき だいす さつまあげ あぶらあげ みそ いわし	しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい	658	26.2	353	2.92
19	木		ちゃんぽんうどん	かくあげのからみそいため ココアむしパン	 うどん あぶら さとう バター	牛乳 いか	かまぼこ かくあげ ふたにく	にんにく・しょうが はくさい にんじん きくらげ ねぎ ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ	709	27.9	406	3.28
20	金		マーボーどん	マロニーとにくだんごのスープ フルーツあんじん	 米 さとう あぶら でんぶん	牛乳 とうふ	ふたにく みそ とりにく	にんにく・しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ みかん・りんご もも・パイン	710	25.3	365	2.46
24	火		わかめごはん	にくじゃが のっぺいじる	 米 じゃがいも あぶら さとう さといも でんぶん	牛乳 わかめ	ふたにく とうふ あぶらあげ ちくわ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こまつな ごぼう こんにゃく だいこん	600	22.4	349	2.08
25	水		チキンカツバーガー	ゆでキャベツ ポテトスープ はちみつレモンゼリー	 パン あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく	ベーコン うすらたまご	キャベツ にんじん しめじ コーン こまつな たまねぎ	667	24.6	325	2.56
26	木		ごはん のりのつくだに	あじのカレーなんばんづけ こうやとうふのもの	 米 さとう あぶら	牛乳 のり	あじ こうやとうふ あぶらあげ とりにく	ねぎ にんじん たまねぎ こまつな	687	33.8	396	2.49
27	金		ごはん	あげどりのケチャップに ごもくスープ なしゼリー	 米 でんぶん あぶら さとう はるさめ	牛乳 とりにく	うすらたまご とうふ わかめ	しょうが たけのこ たまねぎ ピーマン ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	655	27.1	329	2.56

平均値	655	25.6	370	2.51
基準値	650	27.6	350	2未満

