

令和元年10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 | | | |
| 1 | 火 | | さんまのかばやきどん | おかかあえ くりとこんさいのもの | | 米 さとう | あぶら さといも | 牛乳 とりにく かつおぶし | さんま うずらたまご | くり キャベツ にんじん れんこん | ほうれんそう もやし だいこん ごぼう | 688 | 25.8 | 303 | 2.26 |
| 2 | 水 | | ココアあげパン | やさいソテー トマトとワンタンのスープ みかん | | パン さとう | あぶら ワンタン | 牛乳 とりにく | ベーコン たまご | キャベツ コーン トマト ねぎ | ほうれんそう ヤングコーン たまねぎ みかん | 617 | 21.5 | 328 | 2.87 |
| 3 | 木 | | ごはん | ぶたにくのしょうがじょうゆいため ゆでキャベツ とうふとわかめのみそしる | | 米 でんぷん | あぶら | 牛乳 とうふ | ぶたにく わかめ あぶらあげ | たまねぎ しょうが キャベツ だいこん | しらたき にんにく にんじん ほうれんそう | 621 | 26.5 | 382 | 1.97 |
| 4 | 金 | | チキンカレーライス | こまつなのしろうごまあえ ヨーグルト | | 米 じゃがいも | あぶら さとう | 牛乳 ヨーグルト | とりにく | にんにく にんじん もやし | しょうが たまねぎ こまつな | 642 | 19.4 | 388 | 1.71 |
| 7 | 月 | | ねぎにんにくチャーハン | にくだんごととうがんのスープ フルーツみつめ | | 米 さとう | あぶら | 牛乳 とりにく | ぶたにく | にんにく・しょうが ねぎ もやし もも・パイナップル | こまつな にんじん とうがん | 599 | 19.7 | 286 | 1.7 |
| 8 | 火 | | スパゲティナポリタン | はくさいとベーコンのスープ さつまいもとくりのタルト | | スパゲティ さとう | あぶら | 牛乳 ウインナー とうふ | ぶたにく ベーコン | にんにく たまねぎ トマト こまつな | はくさい しめじ ピーマン | 587 | 23.9 | 324 | 2.47 |
| 9 | 水 | | わかめじゃこごはん | アジフライ あぶらあげのわふうあえ のっぺいじる | | 米 さとう でんぷん | あぶら さといも | 牛乳 ちりめんじゃこ あぶらあげ ちくわ | わかめ あじ とうふ | キャベツ ほうれんそう だいこん こんにゃく | にんじん こまつな ごぼう もやし | 662 | 28.3 | 503 | 2.5 |
| 10 | 木 | | ごはん | ハンバーグのアップルソースかけ せんぎりやさいのサラダ おぼろけんちんじる ブルーベリーゼリー | | 米 さとう | あぶら じゃがいも | 牛乳 とりにく とうふ | ぶたにく ハム | たまねぎ きゅうり パプリカ にんじん | キャベツ コーン こんにゃく ねぎ | 648 | 27 | 424 | 2.51 |
| 11 | 金 | | マーボーどん | はるさめスープ とうにゅうあんにん | | 米 さとう はるさめ | あぶら でんぷん | 牛乳 とりにく わかめ なると | ぶたにく とうふ みそ | にんにく しょうが ただのこ ねぎ もも・パイナップル | にんじん ほししいたけ みかん・りんご | 685 | 24.1 | 439 | 2.71 |
| 15 | 火 | | ホットチリドッグ | きゅうりのサラダ ポトフ ぶどうのフル | | パン さとう | あぶら じゃがいも | 牛乳 さとう だいす | ぶたにく ウインナー | たまねぎ にんにく トマト きゅうり セロリー | にんにく キャベツ にんじん はくさい | 662 | 24.4 | 356 | 3.38 |
| 16 | 水 | | ごはん | あつやきたまご ごもくに かぶのみそしる | | 米 あぶら | じゃがいも さとう | 牛乳 だいす あぶらあげ たまご | ぶたにく とうふ みそ | こんにゃく さやいんげん ねぎ | にんじん かぶ ほうれんそう | 627 | 26.9 | 379 | 2.41 |
| 17 | 木 | | にこみうどん | だいこんとだいすのこっくりに だいがくいも | | うどん さつまいも | あぶら さとう | 牛乳 あぶらあげ とりにく ちくわ | ぶたにく なると だいす がんもどき | にんじん ねぎ | こまつな ほししいたけ | 639 | 27.2 | 395 | 2.88 |
| 18 | 金 | | きのこのピラフ | さばのカレートマトソース かぶのようふうスープ | | 米 でんぷん | バター あぶら | 牛乳 さば | だいす ベーコン | たまねぎ・にんじん マッシュルーム ねぎ キャベツ | にんにく・しょうが かぶ しめじ トマト | 636 | 24.5 | 297 | 2.41 |
| 21 | 月 | | てまきちらし | かぼちゃのひきにくフライ とんじる かき | | 米 あぶら | さとう じゃがいも | 牛乳 あぶらあげ とうふ | のり ぶたにく みそ | にんじん かぼちゃ にんじん かき | ほししいたけ だいこん ほうれんそう ただのこ | 683 | 24 | 373 | 2.92 |
| 22 | 火 | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 水 | | さんさいおこわ | いかのカリンあげ かぶのそくせきづけ なめこのみそしる | | 米 さとう | もちごめ あぶら | 牛乳 いか みそ | あぶらあげ とうふ こんぶ | キャベツ かぶ だいこん | きゅうり なめこ ねぎ | 619 | 29.1 | 385 | 3.98 |
| 24 | 木 | | セサミトースト | チリピーズ コーンたまごスープ | | パン じゃがいも バター あぶら | さとう こむぎこ でんぷん | 牛乳 ぶたにく とうふ | だいす とりにく たまご | にんにく にんじん コーン トマト | しょうが たまねぎ こまつな | 674 | 27.1 | 354 | 3.23 |
| 25 | 金 | | ごはん | いなだのわふうソースかけ ほうれんそうののりあえ さつまいものみそしる | | 米 でんぷん さつまいも | あぶら さとう | 牛乳 のり みそ | いなだ あぶらあげ | ねぎ もやし こんにゃく | ほうれんそう にんじん だいこん | 656 | 24.5 | 334 | 2.34 |
| 28 | 月 | | サフランライスの クリームソースがけ | グリーンサラダのやさいチップスあえ オレンジ | | 米 バター | あぶら こむぎこ | 牛乳 チーズ | とりにく クリーム | たまねぎ・にんじん マッシュルーム キャベツ ごぼう | もやし グリーンピース れんこん オレンジ | 626 | 19.6 | 359 | 1.61 |
| 29 | 火 | | テーブルロールパン | パンネのミートソースあえ はくさいとにくだんごのスープ はちみつレモンゼリー | | パン さとう マロニー | パンネ あぶら | 牛乳 だいす | ぶたにく とりにく | たまねぎ にんにく はくさい | にんじん トマト | 705 | 25.9 | 344 | 2.92 |
| 30 | 水 | | きりほしだいこんのピピンバ | もすくのスープ フルーツのゼリーあえ | | 米 さとう | あぶら でんぷん | 牛乳 とりにく とうふ | ぶたにく かまぼこ もすく | きりほしだいこん にんじん ほうれんそう みかん・りんご | にんにく もやし えのきだけ もも・パイナップル | 627 | 21.02 | 325 | 2.44 |
| 31 | 木 | | ごはん | さわらのみそづけやき ひじきのにももの さわにわん | | 米 さとう | あぶら | 牛乳 みそ ひじき さつまあげ | さわら とりにく だいす あぶらあげ | こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ | さやいんげん だいこん ただのこ こまつな | 586 | 28.5 | 365 | 2.25 |



| | | | | |
|-----|-----|------|-----|------|
| 平均値 | 642 | 24.7 | 363 | 2.54 |
| 基準値 | 650 | 27.6 | 350 | 2未満 |