

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	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	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 だいず あぶらあげ たまご	ぶたにく とうふ	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	だいこんとだいずのこっくりに 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 だいず 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	だいず 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	だいず 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	ペ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	ペンネ あぶら	牛乳 だいず	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	さわら とりにく だいず	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