



令和元年11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	金		ごはん	ドライカレー かぶのそくせきづけ オニオンスープ アセロラゼリー		米 こむぎこ	あぶら パンネ	ぶたにく だいず みそ	とりにく ひよこまめ こんぶ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん ほうれんそう マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり かぶ	690	27	316	2.9	
5	火		ごはん のりのつくだに	いわしのかばやき おかかあえ さつまいものみそしる		米 でんぷん さつまいも	さとう あぶら	のり かつおぶし みそ	いわし あぶらあげ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	629	23.8	359	3.09	
6	水		レモンシュガートースト	キャベツとウインナーのソテー こめこチャウダー		パン あぶら 米粉	さとう じゃがいも	ウインナー チーズ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん コーン	609	20.8	323	2.73	
7	木		わかめごはん	こまつなのびたし おでん りんご		米		わかめ とりにく がんもどき	さつまあげ ちくわ こんぶ	しめじ えのきたけ こまつな だいこん にんじん こんにゃく りんご	593	24.5	342	2.75	
8	金		きりぼしだいこんピビンバ	かみかみごぼう むらくもじる かみかみすめ		米 さとう	あぶら でんぷん	ぶたにく たまご いか	とうふ かまぼこ	きりぼしだいこん にんにく にんじん ほうれんそう ごぼう こまつな	653	28.1	396	2.37	
11	月		とりごぼうおこわ	やきビーフン なまあげのみそしる はちみつレモンゼリー		米 さとう あぶら	もちごめ ビーフン	とりにく なまあげ みそ	ぶたにく わかめ	ごぼう たまねぎ だいこん こまつな	673	24.5	406	2.75	
12	火		セサミトースト	しろはなまめのコロッケ こまつなとエリンギのソテー ミネストローネ		パン あぶら	さとう じゃがいも	しろはなまめ とりにく ウインナー	ベーコン だいず	エリンギ こまつな たまねぎ かぶ にんじん トマト	685	25.3	376	2.58	
13	水		さんまひつまぶしごはん	だいこんときりこんぶのいために すましじる		米 あぶら	でんぷん さとう	さんま ぶたにく こんぶ かまぼこ	あぶらあげ なまあげ とりにく とうふ	しょうが だいこん にんにく こんにゃく こまつな ねぎ ほうれんそう	641	28.7	453	2.68	
14	木		ポークカレーライス	せんぎりやさいのサラダ ヨーグルト		米 じゃがいも	あぶら	ぶたにく ヨーグルト	ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン パプリカ	639	21.4	448	2.09	
15	金		ほうとう	ちくぜんに まっちゃんあずきむしパン		ほうとう あぶら	さといも さとう	ぶたにく みそ ちくわ	あぶらあげ とりにく あずき	かぼちゃ だいこん にんじん こまつな ごぼう こんにゃく だいこん いんげん	626	26.3	373	2.88	
16	土		スパゲティナポリタン	はくさいとベーコンのスープ おこめのタルト		スパゲティ さとう	あぶら	ぶたにく ベーコン	ウインナー とりにく	にんにく たまねぎ しめじ トマト ピーマン はくさい こまつな	622	25.5	407	2.64	
19	火		ツイストあげパン	マカロニのカレーソテー はるさめスープ		パン さとう はるさめ	あぶら マカロニ	ベーコン なると	とりにく わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン ねぎ ほししいたけ	619	20.8	306	2.97	
20	水		ごはん	さけのしおやき ほうれんそうののりあえ にくじゃが		米 じゃがいも	さとう	さけ ぶたにく	のり	ほうれんそう にんじん しらたき	604	27.8	284	1.2	
21	木		キムチチャーハン	とうふのちゅうかに はくさいとベーコンのスープ		米 でんぷん	あぶら さとう	ぶたにく とうふ ベーコン	なると だいず とりにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん にら はくさい ねぎ コーン キャベツ チンゲンサイ	662	29	381	3.43	
22	金		さつまいもごはん	さといもといかのにもの かきたまじる みかん		米 さといも あぶら	さつまいも さとう	いか なまあげ たまご	とりにく とうふ なると	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ こまつな みかん	611	26.6	446	2.15	
25	月		しゃんはいやしそば	トマトとワンタンのスープ しらたまみつめ		ちゅうかめん さとう	あぶら しらたまこ	ぶたにく とりにく	いか たまご	たまねぎ・にんじん キャベツ ねぎ たけのこ ごまつな トマト パイン みかん	604	24.3	316	2.62	
26	火		ホットチリドッグ	かいそうサラダ にくだんごときのこのスープ		パン あぶら	さとう	ぶたにく マグロ とりにく	だいず わかめ ウインナー	たまねぎ・にんじん ねぎ トマト キャベツ ほうれんそう えのきたけ ほししいたけ エリンギ	607	27.7	347	3.68	
27	水		ごはん ひじきふりかけ	アジフライ ごもくに だいこんのみそしる		米 あぶら	さとう じゃがいも	ひじき あじ だいず あぶらあげ	ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ わかめ	こんにゃく にんじん だいこん さやいんげん えのきたけ ねぎ	688	30.6	440	2.71	
28	木		ちゅうかどん	ビーフンスープ とうにゅうあんにん		米 でんぷん さとう	あぶら ビーフン	ぶたにく うすらたまご	なると とりにく	にんにく・しょうが にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ みかん・りんご もも・パイン	688	23.1	336	2.04	
29	金		ごはん あじつけのり	れんこんのきんぴら こうやとうふのもの		米 さとう	あぶら	のり さつまあげ あぶらあげ	ぶたにく とりにく こうやとうふ	れんこん しめじ こんにゃく にんじん たまねぎ こまつな	653	31.2	417	2.07	



平均値	639	25.8	373	2.6
基準値	650	27.6	350	2未満