



令和2年1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						
						主に力や熱のものになる	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			
9	木		なめしごはん	アジフライ きりほしだいこんのもの すましじる		米 さとう	あぶら	あじ さつまあげ とうふ	ぶたにく なると わかめ	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ いんげん ねぎ こまつな	654	27.1	380	3.6	
10	金		チキンカレーライス	ツナとキャベツのあえもの みかんクレープ		米 じゃがいも	あぶら さとう	とりにく マグロ		にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん みかん たまねぎ	672	21.7	462	2.19	
14	火		テーブルロールパン	こまつなとエリンギのソテー こめこシチュー はちみつレモンゼリー		パン 米粉	さつまいも あぶら	ベーコン チーズ	とりにく	エリンギ コーン にんにく かぶ たまねぎ にんじん しめじ	624	21.4	377	2.13	
15	水		ごはん	ほっけのいちやほし ひじきのもの とうにゅうみそじる はやか		米 さとう	あぶら じゃがいも	ほっけ ひじき さつまあげ とうにゅう	とりにく だいず ぶたにく みそ	にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ にんじん ほうれんそう はやか	618	29.1	354	2.58	
16	木		マーボーどん	スープぎょうざ カクテルゼリー		米 でんぷん	あぶら さとう	とうふ みそ	ぶたにく	にんにく・しょうが えのきたけ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ もも・パイナップル みかん	696	24.1	361	2.65	
17	金		ちゃめし	ツナとごぼうのふくめに おでん りんご		米 さとう		マグロ ちくわ こんぶ	とりにく がんもどき	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく りんご	606	27.1	363	2.57	
20	月		ガーリックライス ハンバーグのせ	ゆかりあえ だまこじる		米 あぶら うるち米	さとう でんぷん	ぶたにく	とりにく	にんにく たまねぎ コーン 赤ピーマン グリーンピース キャベツ にんじん もやし	631	24.3	376	2.67	
21	火		ココアあげパン	やきビーフン ポテトスープ とうにゅう/ババロア		パン さとう じゃがいも	あぶら ビーフン	ぶたにく さつまあげ とうふ	ベーコン とうにゅう	たまねぎ キャベツ ピーマン もやし にんじん しめじ コーン こまつな	672	22.2	335	2.57	
22	水		ごはん	さばのみそづけやき おかかあえ とんじる		米 じゃがいも		さば ぶたにく みそ	かつおぶし とうふ	ほうれんそう キャベツ もやし えのきたけ だいこん ねぎ こまつな にんじん	630	26.7	348	2.1	
23	木		しゃんはいやきそば	トマトとワンタンのスープ フルーツしらたま		ちゅうかめん しらたまこ	あぶら さとう	ぶたにく とりにく	いか たまご	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ こまつな たまねぎ もも・パイナップル りんご	609	24.3	314	2.61	
24	金		ごはん のりつくだに	にくじゃが すいとんじる		米 じゃがいも すいとん	さとう あぶら	のり とりにく みそ	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん ほうれんそう ねぎ	636	24.6	329	2.62	
27	月		シナモンロールパン	ホキフライ ヒュッツポット ミートボールのトマトスープ		パン じゃがいも	あぶら バター	ホキ とりにく	ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ セロリー トマト	660	26.1	279	2.76	
28	火		ごはん	いわしのかばやき こまつなのしろごまあえ さつまいもみそじる		米 でんぷん さつまいも	あぶら さとう	いわし みそ	あぶらあげ	もやし こまつな にんじん こんにゃく だいこん ねぎ しょうが	629	22.7	393	2.62	
29	水		ごはん	あげぎょうざ ぶたにくとやさいのほそぎりいため だいこんのピリからスープ		米 さとう	あぶら でんぷん	ぶたにく とうふ	とりにく わかめ	たまねぎ にんじん しょうが だいこん ねぎ	683	25	328	2.18	
30	木		ちゃんぽんうどん	なのはなのあえもの さつまいもむしパン		うどん さつまいも	あぶら バター	ぶたにく かまぼこ	いか マグロ	たまねぎ はくさい にんじん きくらげ ねぎ ほうれんそう キャベツ なばな	616	26.8	441	3.26	
31	金		わかめごはん	あげどりとじゃがいものものに さわにわん		米 あぶら さとう	でんぷん じゃがいも	わかめ あぶらあげ	とりにく	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん ねぎ こまつな えのきたけ	612	25.2	340	2.59	
											平均値	640	24.9	361	2.6
											基準値	650	27.6	350	2未満

