



令和2年2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	月		てまきちらしすし	チキンカツ いわしのつみれしる せつぶんまめ		米 さとう あぶら	牛乳 のり いわし みそ	あぶらあげ とりにく わかめ だいず	にんじん たけのこ ごぼう ねぎ	ほししいだけ さやいんげん だいこん こまつな	705	31.1	387	3.4
4	火		ハニートースト	ツナとキャベツのあえもの ミネストローネ りんごゼリー		パン さとう マカロニ じゃがいも	牛乳 ベーコン だいず	マグロ とりにく	キャベツ にんじん かぶ	こまつな たまねぎ トマト	664	24.4	386	2.96
5	水		ドライカレー	ポークヒレカツ にらたまスープ		米 あぶら こむぎこ てんぷん	牛乳 とりにく ひよこめ	ぶたにく だいず みそ	しょうが たまねぎ トマト	にんにく にんじん にら	703	32.7	337	3.15
6	木		しゃんはいやしそば	にくだんごときのこのスープ フルーツしらたま		ちゅうかめん さとう あぶら しらたまこ	牛乳 いかに	ぶたにく とりにく	ほうれんそう・ねぎ たまねぎ ごまつな もも・パイナップル	にんじん たけのこ しめじ りんご	673	24.8	311	2.93
7	金		ちゅうかおこわ	あじのカレーなんぼんづけ かくあげのからみそいため		米 もちごめ あぶら さとう でんぷん	牛乳 だいず ぶたにく	とりにく あじ かくあげ	にんじん ごんにやく しょうが たまねぎ きくらげ	ごぼう にんにく たまねぎ チンゲンサイ	707	30.3	347	2.33
10	月		ごはん ひじきふりかけ	にくじゃが かぶのみそしる		米 さとう じゃがいも あぶら	牛乳 ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ	ひじき ぶたにく みそ	たまねぎ しらたき かぶ ほうれんそう	にんじん さやいんげん ねぎ	616	25.5	434	2.7
12	水		シナモンロールパン	ゆでやさいサラダ うすらたまごハムのクリームに はっさく		パン さとう あぶら 米粉	牛乳 ハム チーズ	うすらたまご チーズ	ほうれんそう たまねぎ・にんじん コーン しょうが ごんにやく しめじ	たまねぎ・にんじん もやし ごんにやく はっさく	600	22.2	358	2.81
13	木		ごはん	いなだのわふうソースかけ ほうれんそうのりあえ とうふとわかめのみそしる		米 さとう あぶら てんぷん	牛乳 のり わかめ みそ	いなだ とうふ あぶらあげ	たまねぎ もやし だいこん	ほうれんそう にんじん ねぎ	646	26.6	363	2.45
14	金		スパゲティナポリタン	とりにくのチーズのせやき キャベツとベーコンのスープ チョコプリン		スパゲティ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ベーコン	とりにく ウインナー チーズ	たまねぎ・にんじん キャベツ トマト コーン	ごんにやく しめじ ピーマン セロリー	638	29.2	329	2.98
17	月		マーボーどん	わかめスープ フルーツみつまめ		米 さとう あぶら てんぷん	牛乳 ぶたにく わかめ なると	とうふ みそ とりにく レッドピース	にんにく たけのこ ねぎ みかん・りんご	しょうが にんじん ほししいだけ もも・パイナップル	644	24.5	351	3.29
18	火		ポークカレーライス	いろどりやさいサラダ ヨーグルト		米 さとう じゃがいも あぶら	牛乳 ハム	ぶたにく ヨーグルト	にんにく にんじん キャベツ コーン	しょうが たまねぎ きゅうり パプリカ	676	22	448	2.09
19	水		きなこあげパン	やきビーフン ポテトスープ		パン さとう あぶら じゃがいも	牛乳 ベーコン	ぶたにく うすらたまご	たまねぎ・にんじん キャベツ ピーマン ごまつな しめじ	ごんにやく たけのこ にんじん たまねぎ もやし コーン	673	24.9	346	3.19
20	木		ごはん	さわらのさいきょうつけやき ひじきに さわにわん		米 さとう あぶら	牛乳 みそ だいず あぶらあげ	さわら ひじき さつまあげ とりにく	ごんにやく にんじん ごぼう ねぎ	えだまめ だいこん たけのこ えのきだけ	587	27.1	365	2.25
21	金		ごはん	あげどりのケチャップに ピリからとうふのスープ アセロラゼリー		米 あぶら さとう はるさめ	牛乳 うすらたまご とうふ	とりにく ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ ピーマン はくさい	たけのこ にんじん もやし ほうれんそう	661	26.2	316	2.38
25	火		ごはん	じゃがいもとぶたにくのトマトに けんちんじる はるか		米 あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく	ぶたにく とうふ かまぼこ	たまねぎ トマト ごんにやく はるか	にんじん だいこん ねぎ	688	23.6	328	1.99
26	水		ちゃんぽんうどん	だいこんときりごんぶのいために いちごむしパン		うどん さとう あぶら バター	牛乳 いかに なまあげ とりにく	ぶたにく かまぼこ ごんぶ	たまねぎ・にんじん きくらげ ほうれんそう ごまつな	はくさい ねぎ だいこん ごんにやく	661	26.7	449	3.32
27	木		ごはん	さばのごまみそやき おかかあえ あおねぎのかきたまじる		米 さとう	牛乳 みそ なると たまご	さば かつおぶし とうふ わかめ	ほうれんそう もやし えのきだけ エリンギ	キャベツ たまねぎ	639	28.6	364	2.59
28	金		テーブルロールパン	パンネのミートソースあえ にくだんごはるさめのスープ はちみつレモンゼリー		パン あぶら さとう はるさめ	牛乳 だいず	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんにく トマト ほうれんそう	にんじん グリーンピース もやし	651	24.2	295	2.84
平均値											657	26.6	364	2.7

