



こ ん だ て ひ ょ う

献立表



流山市立八木南小学校

は し の 日	ひ に ち	よ う 日	牛 乳	こ ん だ て 名		お も な ざ い り ょ う と そ の は た ら き			栄養価 (中学年)		
				ごはん・パン・めん	おかず・デザート	ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー (kcal) 脂質 (g)	たんぱく質 (g) 塩分相当量 (g)	
	9	木		ななくさあんかけごはん	さわらのさいきょうやき おいわいじる ラ・フランスゼリー	とりにく ぶたにく さわら ナルト ギゆうにゅう	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら	にんじん こまつな だいこんは せり ねぎ にんじん しめじ えのき	639 17.2	30.5 2.8	
	10	金		カレー	はくさいとベーコンのスープ スイートスプリング（くだもの）	ベーコン だいず とうふ わかめ ギゆうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら	にんじん パセリ はくさい たまねぎ にんにく しょうが えのき パイン	673 19.7	23.9 2.6	
	14	火		マーボーどん	はるさめスープ ゼリーあえ	ぶたにく とりにく ナルト とうふ わかめ ギゆうにゅう	こめ むぎ でんぶん ごま はるさめ さとう あぶら	にんじん チンゲンサイ ねぎ もやし えのき しいたけ おうとう	658 16.6	22.9 2.0	
	15	水		あずきごはん	さばのからあげ しらたまそうに ちくぜんに	さば とりにく かまぼこ ギゆうにゅう	こめ さとう さといも しらたまもち ごま	こまつな にんじん れんこん ごぼう たけのこ だいこん こんにゃく	684 21.9	28.9 2.2	
	女正月			ウィンナーサンド ギゆうにゅう	だいにずいりクリームスープ ドイツふうポテトサラダ フリン	ベーコン だいず チーズ ウィンナー ギゆうにゅう	パン じゃがいも こめこ あぶら オリーブオイル	にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	723 30.2	28.6 3.2	
お話し給食『しりとりだいすきなおうさま』 ※このひのメニューは“しりとり”になっています。わかるかな？											
	17	金		ごはん ひじきふりかけ	にくじゃが だいこんのみそしる	ぶたにく とうふ ひじき ちりめん みそ ギゆうにゅう	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あぶら	にんじん こまつな いんげん ねぎ たまねぎ だいこん しらたき	621 18.0	26.2 2.5	
	20	月		ココアあげパン	イカいりやきビーフン にくだんごスープ	いか ぶたにく とうふ ギゆうにゅう	パン ビーフン あぶら グラニューとう	にんじん チンゲンサイ たけのこ キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	634 23.9	26.8 2.9	
	21	火		チキンライス	クリームシチュー ツナとわかめのサラダ	ウィンナー ギゆうにゅう わかめ とりにく ツナ	こめ マカロニ こむぎこ じゃがいも バター	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ グリンピース しめじ	648 24.9	21.9 2.7	
	22	水		ちりめんじゃこいり わかめごはん	ししゃも だいこんのいために じゃがいもみそしる はるか（くだもの）	ししゃも さつまあげ とうふ わかめ みそ ギゆうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	にんじん こまつな だいこん ねぎ たまねぎ こんにゃく はるか	603 16.9	27.5 2.9	
	23	木		ちゃんぽんラーメン	だいこんとうずらたまごのオイスターソースに フルーツしらたま	とりにく なまあげ かまぼこ うずらたまご ギゆうにゅう	うどん しらたま さとう あぶら	にんじん だいこん はくさい ねぎ こんにゃく しめじ パイン りんご	606 20.6	24.6 2.8	
	24	金		いわしのかばやきどん	うめあえ ぬっぺいじる（流山の郷土料理）	とりにく いわし とうふ あぶらあげ ギゆうにゅう	こめ むぎ さといも かたくりこ さとう あぶら	こまつな あおねぎ だいこん ごぼう キャベツ もやし うめ こんにゃく	630 20.5	27.9 2.4	
	全国学校給食週間 24～30日まで										
	25	土		給食委員会が考えたお楽しみメニュー		とりにく ベーコン たまご ギゆうにゅう	パン マカロニ こむぎこ バター あぶら	にんじん いんげん キャベツ もやし とうもろこし しめじ えのき	662 26.8	28.4 2.9	
	28	火		はいがパン	わかさぎフリッター ぐだくさんサラダ オランダふうトマトスープ	ベーコン だいず とうふ わかさぎ ギゆうにゅう	パン じゃがいも さとう あぶら	トマト ブロッコリー こまつな キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	708 32.5	27.1 2.9	
	オランダメニュー										
	29	水		ごはん	ちーばくんたまごやき よしのに だまこじる	いか とりにく なまあげ ギゆうにゅう	ごはん かたくりこ だまこもち あぶら	にんじん こまつな だいこん たけのこ ねぎ ごぼう こんにゃく	695 19.8	30.5 2.3	
	30	木		ながれやまあおねぎの ペペロンチーノ	ながれやまはくさいのポトフ ながれやまこまつなのケーキ	ベーコン ぶたにく たまご ギゆうにゅう	スパゲティー こむぎこ はちみつ オリーブオイル	こまつな あおねぎ にんじん はくさい かぶ セロリー しめじ にんにく	651 24.7	22.5 2.1	
流山地産地消メニュー											
	31	金		カレーチャーハン	うずらたまごとかぶのちゅうかスープ あげしゅうまい ぼんかん	ぶたにく ベーコン とうふ うずらたまご ギゆうにゅう	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ かぶ ねぎ にんにく しょうが えのき ぼんかん	647 25.1	23.5 2.6	
＜給食の食材について＞ 野菜や肉などは、季節や納入業者によって変わりますが、1月に使用する									平均値	655	26.4
今年も、安全で、そして										22.5	2.6

今年も、安全で、そして
みなさんに楽しみにして
もらえるような給食作りを
目指して、給食室一同
がんばります！

