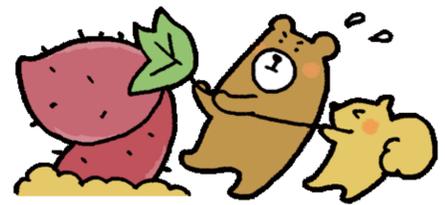




# こんだてひょう 献立表



流山市立八木南小学校

はじ の 日	ひ ら 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 の え る も の	エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	脂 質 (g)
	4	水		カレーライス	フルーツポンチ こぶくろこざかな	ぶたにく だいす ヨーグルト きゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく みかん パイン おうとう	715 17.7	22.9 1.9	
	5	木		あおねぎいりマーボーなすどん	はるさめスープ れいとうみかん	ぶたにく とりにく かくあげ きゅうにゅう	こめ むぎ はるさめ かたくりこ ごま あぶら	チンゲンサイ なす あおねぎ もやし しょうが にんにく みかん しめじ	633 18.2	21.3 2.0	
	6	金		チリドッグ	スパゲティーソテー ふわふわたまごのオニオンバジルスープ	ぶたにく とりにく たまご ベーコン きゅうにゅう	パン かたくりこ スパゲティー あぶら	にんじん トマト ピーマン パセリ たまねぎ とうもろこし キャベツ	673 24.4	31.1 2.9	
	9	月		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 あぶらあげ ちりめん ひじき きゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも アーモンド ごま あぶら	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ だいこん いんげん しらたき	649 19.0	26.4 2.4	
	10	火		わふうきのこの スパゲティー	レンズまめのスープ たまごドーナツ	とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう	スパゲティー ドーナツ オリーブオイル あぶら	ほうれんそう キャベツ たまねぎ えのき しめじ マッシュルーム	628 22.1	22.7 2.4	
	11	水		はぎごはん	こもちししゃも じゃがいものきんぴら とうがんのみそしる	ししゃも あぶらあげ みそ ぶたにく きゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま	にんじん こまつな とうがん ねぎ ごぼう いんげん こんにゃく	648 20.5	27.7 2.2	
	12	木		ジャンバラヤ	きびなごフライ(2ヶ) ヨーグルト オニオンスープ	きびなご ぶたにく ベーコン ヨーグルト きゅうにゅう	こめ マカロニ さとう じゃがいも あぶら	にんじん ほうれんそう ピーマン たまねぎ マッシュルーム しめじ	645 19.4	25.4 1.9	
	13	金		ぶたにくどんぶり	むらくもじる みたらしだんご	たまご ぶたにく わかめ とうふ きゅうにゅう	こめ むぎ しらたま かたくりこ さとう みずあめ	こまつな にんじん たまねぎ いんげん ねぎ えのき しらたき しょうが	682 15.9	27.8 2.5	
	17	火		こぎつねずし	しゃけのあおねぎのごまマヨやき さわにわん れいとうみかん	たまご しゃけ あぶらあげ ぶたにく きゅうにゅう	こめ さとう ごま マヨネーズ あぶら	にんじん だいこん ごぼう あおねぎ こまつな いんげん たけのこ みかん	670 22.2	32.0 2.7	
	18	水		コロッケバーガー	チキンヌードルスープ ゼリー	ベーコン ぎゅうにゅう	パン スパゲティー じゃがいも あぶら	にんじん ほうれんそう キャベツ セロリ たまねぎ とうもろこし にんにく	668 20.9	19.2 2.5	
	19	木		ごはん	あげざかなとナッツのいためもの ワントンスープ なし	うずらたまご タラ ナルト とりにく きゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ ワントン カシューナッツ	にんじん ピーマン ねぎ たけのこ チンゲンサイ えのき しょうが	627 17.4	26.8 2.6	
	20	金		ぶたにくつけめん	かくあげのちゅうかに レモンカスタードタルト	うずらたまご ぶたにく かくあげ ナルト きゅうにゅう	ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ ねぎ にんにく しょうが	601 24.3	25.9 2.9	
	24	火		いわしのかばやきどん	トマトとなすのすましじる こぎつねあえ	いわし あぶらあげ いとけすり きゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう あぶら	トマト なす もやし みずな セロリ キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ	643 21.0	27.0 2.5	
	25	水		キムチやきうどん	にくだんごスープ フルーツしらたま	にくだんご ぶたにく わかめ とうふ きゅうにゅう	うどん しらたま ごま さとう ごまあぶら	にんじん はくさい キャベツ ねぎ チンゲンサイ もやし ほししいたけ	611 18.0	23.5 3.0	
	26	木		アーモンドトースト	とりにくのトマトに せんぎりキャベツのスープ	とりにく ベーコン だいす きゅうにゅう	パン グラニューとう アーモンド バター	トマト ほうれんそう とうもろこし キャベツ たまねぎ しめじ にんにく	622 24.1	22.9 2.8	
	27	金		カレーチャーハン	あげぎょうざ(2ヶ) ゼリー たまごとレタススープ	ぶたにく ナルト わかめ たまご きゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら	トマト にんじん たまねぎ ねぎ レタス ほししいたけ しょうが	684 23.6	21.3 2.3	
									平均値	650 20.5	25.2 2.5

<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、9月に使用する主な食材の産地については下記の通りです。仕入れの状況において変更になることもあります。

- ◎豚肉(千葉県)
- ◎鶏肉(岩手県・宮崎県)
- ◎冬瓜・トマト・ピーマン・チンゲン菜(茨城県)
- ◎小松菜・青葱(流山市)
- ◎梨(千葉県)
- ◎キャベツ・なす(群馬県)
- ◎ほうれん草(栃木県)
- ◎じゃがいも・大根・玉葱・人参(北海道)
- ◎レタス(長野県)