



4がつ こんだてひょう

令和6年度

流山市立東小学校

日 ひ び	おひ ら け	おひ ら け	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
			ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		しじょう(%)	
9 (火)			ハヤシライス	キャベツのごまサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト なまクリーム	にんじん コーン たまねぎ しめじ トマト キャベツ しょうが にんにく もやし	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごま	667	24.4 25.6 2.3	
11 (木)			こぎつねずし	さわらのたつたあげ ずましじる さくらゼリー	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ さわら とうふ とりにく かまぼこ わかめ	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ しいたけ	こめ さとう ごま あぶら でんぷん ゼリー	627	28.7 23.4 2.1	
12 (金)			ソースやきそば	にくだんごとはるさめのスープ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう とりにく あおのり ぶたにく とうふ	こまつな にんじん もやし キャベツ ねぎ りんご もも パイン みかん	ちゅうかめん はるさめ あぶら さとう あんにんどうふ	617	21.5 23.4 2.5	
15 (月)			とりごもくおこわ	あじのこうみみそだれ じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ さわら とうふ みそ あじ ぶたにく	にんじん しょうが わけねぎ こぼろ しめじ にんにく しいたけ さやいんげん ねぎ	こめ もちごめ でんぷん さとう さとう じゃがいも ごま	632	30.2 18.6 2.3	
16 (火)			ごはん	マーボーどうふ はるまき ナムルいため	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく	にんじん こまつな キャベツ にんにく たけのこ しょうが ねぎ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごま こむぎこ	644	26.3 23.7 2.1	
17 (水)			ボークカレー ライス	コーンソテー おめでとうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ トマト コーン にんじん	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう バター ゼリー	687	21.8 23.6 2.3	
18 (木)			テーブルロール	ボークビーンズ あげごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう たいす ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ トマト もやし マッシュルーム	パン あぶら さとう じゃがいも バター	636	26.4 26.5 2.3	
19 (金)			わかめごはん	こもちししゃものフリッター しんじゃがのにも ごじる	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも ぶたにく とうふ たいす みそ とりにく	たまねぎ にんじん こまつな グリーンピース ごぼう だいこん ねぎ	こめ ごま さとう こむぎこ じゃがいも あぶら	631	25.7 20.6 2.3	
22 (月)			やきにく チャーハン	ワンタンスープ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく なるど	にんじん わけねぎ こまつな ねぎ にんにく しょうが もやし みかん パイン もも りんご	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう ごま ゼリー	677	22.3 19.3 2.4	
23 (火)			スパゲッティ ナポリタン	かぶのポトフ りんごタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウィンナー	たまねぎ にんじん はくさい にんにく ピーマン かぶ トマト りんご マッシュルーム	スパゲッティ じゃがいも あぶら タルト	644	25.5 26.0 2.5	
24 (水)			たけのこごはん	さばのみそマヨネーズやき どさんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さば あぶらあげ みそ	たけのこ こまつな にんじん ねぎ コーン たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター	635	28.1 25.5 2.4	
25 (木)			キャラメル あげパン	ぶたにくのドレッシングサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク なまクリーム とうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく もやし コーン さやいんげん	パン バター あぶら ごま さとう	624	22.8 27.4 2.4	
26 (金)			ピピンバ	あげぎょうざ サンラータンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ	にんじん たまねぎ わけねぎ にんにく たいこん しいたけ もやし ぜんまい こまつな えのきたけ キャベツ しょうが	こめ むぎ さとう ごま あぶら こむぎこ でんぷん	654	27.6 25.0 2.3	
30 (火)			チキンライス	オムレツ レンズまめのスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	たまねぎ にんじん レモン マッシュルーム コーン トマト キャベツ こまつな	こめ むぎ バター レンズまめ あぶら じゃがいも ゼリー	675	25.6 19.5 2.2	
								今月の 平均栄養価	646	25.5 23.4 2.3
								学校給食摂取 基準 (8~9歳)	650	27.6 21.6 2.00

★食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ★1年生の給食は、17(水)から開始予定です。
 ★おはしの日には、おはしを忘れずに持ってきてください。
 ★おはしを忘れた児童には、わりばしを貸します。
 使い終わったわりばしは、持ち帰りをお願いいたします。
 ★給食当番の人は、白衣の洗濯をお願いします。

