



5がつ こんだてひょう

令和6年度

流山市立東小学校

日 ち	日 の 種 別	お も の 種 別	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エ ネ ル キ ー (kcal)	たんぱく しつ (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 つ (g)	
1	(水)		ごはん	フルコギ はるさめたまごスープ フルーツソーダーゼリー	きゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	もやし しょうが たまねぎ にんじん こまつな コーン にんにく ねぎ じゃ りんご もも パイン みかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こま はるさめ ゼリー	669	23.5 17.6 2.3	
2	(木)		ごまみそうどん	わふうすぶた かしわもち	きゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ キャベツ ビーマン にんじん しめじ たけのこ ねぎ こまつな	うどん さつまいも でんぷん あぶらあげ さとう あぶら こま かしわもち	626	25.3 23.2 2.2	
7	(火)		きなこあげパン	ビーフンのやさしいため えびだんごスープ	きゅうにゅう えび きなこ とうふ ぶたにく	にんじん キャベツ しょうが にら こまつな ねぎ はくさい たけのこ にんにく たまねぎ ししいたけ	パン さとう あぶらアーモンド はるさめ ビーフン	663	24.4 27.4 2.6	
8	(水)		ごはん	まめのキーマカレー アーモンドサラダ かわちばんかん	きゅうにゅう ぶたにく だいす	しょうが ほしぶどう にんにく ビーマン トマト キャベツ もやし たまねぎ チンゲンサイ かわちばんかん	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも バター アーモンド いんげんまめ ひよこまめ	663	23.4 22.8 1.8	
9	(木)		たかなチャーハン	たらのヤニウムソース みそワタンスープ サワーゼリー	きゅうにゅう たら みそ なた ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく	にんじん たかな コーン はくさい にんにく しょうが トマト ねぎ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ゼリー	655	28.5 17.5 2.6	
10	(金)		とりそぼろごはん	かつおとやさしいあまずい わかたけじる れいとうりんご	きゅうにゅう かつお とうふ とりにく たまご わかめ	にんじん こまつな れんこん しょうが えのきだけ たけのこ たまねぎ グリンピース りんご エリンギ ビーマン	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	649	30.6 20.4 2.0	
13	(月)		ごもくやきそば	しせんぶとうふのスープ チーズドック	きゅうにゅう ぶたにく とうふ えび とりにく たまご あおのり チーズ	にんじん キャベツ こまつな もやし ししいたけ	ちゅうかめん あぶら でんぷん はるさめ こむぎこ	601	26.0 28.5 2.7	
14	(火)		ごはん	ぶたにくとやさしいしょうが だけのみそじる フルーツみつまめ (みりんシロップ)	きゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく かんでん	にんじん ビーマン もやし しょうが たまねぎ にんにく ねぎ たけのこ しめじ パイン みかん もも りんご	こめ むぎ あぶら さとう あかえんどうまめ	659	24.3 16.7 2.4	
15	(火)		スパイシータコス どん	たまごのバジルスープ アーモンドこざかな	きゅうにゅう チーズ ぶたにく いわし たまご ベーコン	たまねぎ バジル にんにく にんじん キャンペロ しょうが トマト エリンギ ビーマン	こめ むぎ あぶら ひよこまめ マカロニ アーモンド こむぎこ バター	667	28.1 24.5 2.4	
16	(木)		さんさいおこわ	かぶとぶたにくのいために えだまめのこじる	きゅうにゅう とりにく あつあげ みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	かぶ にんじん えのきだけ うど こんにゃく なめこ たけのこ だいこん ねぎ こまつな こほう えだまめ わらび みずな	こめ もちこめ さとう あぶら でんぷん	657	30.7 23.3 2.4	
17	(金)		こくとうパン	とりにくとじゃがいものトマトに かぼちゃとだいすのサラダ レモンヨーグルト	きゅうにゅう だいす ヨーグルト とりにく	にんじん マッシュルーム コーン レモン にんにく たまねぎ トマト かぶ かぼちゃ えだまめ	パン あぶら さとう じゃがいも でんぷん	678	26.3 23.3 2.1	
20	(月)		ごはん	あじフライ だいすとぶたにくのあまからに かぶのみそじる	きゅうにゅう あじ だいす みそ あぶらあげ とうふ ぶたにく	こまつな にんじん かぶ ねぎ こほう しょうが グリンピース	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう	641	31.0 24.0 2.1	
21	(火)		アスパラとツナの ペペロンチーノ	のりしおポテト ミートボールのトマトスープ	きゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく あおのり	トマト たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス にんにく はくさい こまつな マッシュルーム	スパゲッティ あぶら じゃがいも こま さとう	622	23.4 30.0 2.4	
22	(水)		ごはん	とりにくのガパオいため トマトとワタンのたまごスープ あまなつとうにゅうゼリー	きゅうにゅう たまご とうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく トマト しめじ チンゲンサイ バジル なつみかん もも	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら こむぎこ	650	24.0 21.0 2.3	
23	(木)		セルフサンド	とんかつ ゆでキャベツ にんじんとさつまいものポターージュ オレンジゼリー	きゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ オレンジ	パン あぶら こむぎこ バター さつまいも ゼリー	670	26.3 24.3 2.4	
24	(金)		チキンカレー ライス	ツナのコールスロー とうにゅうパンナコッタ	きゅうにゅう とりにく ツナ とうにゅう	しょうが たまねぎ にんにく にんじん コーン いちご キャベツ トマト	こめ むぎ あぶら こむぎこ パター じゃがいも さとう	695	21.8 25.6 2.3	
27	(月)		バターライス	タンドリーチキン チーズスープ フルーツボンチ	きゅうにゅう とりにく たまご チーズ ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく パセリ トマト りんご みかん パイン もも	こめ むぎ じゃがいも さとう パター ゼリー	663	25.6 20.8 1.5	
28	(火)		わかめラーメン	あつあげのからみそいため てづくりコーンむしパン	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ わかめ とうにゅう	にんじん しょうが ねぎ たまねぎ こまつな もやし にんにく たけのこ コーン	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう こむぎこ	623	27.7 24.6 2.6	
29	(水)		こぎつね ごはん	ほっけのいちやほし とんじる はるかのゼリー	きゅうにゅう あぶらあげ とりにく みそ ほっけ とうふ ぶたにく	にんじん こほう ねぎ こまつな だいこん こんにゃく はるか	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	660	30.8 19.5 2.4	
30	(木)		レモンシュガー トースト	チリピーズ ウィンナーとやさしいソテー	きゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	レモン にんにく ビーマン たまねぎ にんじん しょうが キャベツ トマト グリンピース	パン バター レンズまめ はちみつ さとう あぶら じゃがいも いんげんまめ あかいんげんまめ	637	25.4 24.6 2.2	
31	(金)		キムタクごはん	なすとあつあげのそぼろに みそぶらうみのつみれじる れいとうみかん	きゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ いわし あつあげ	にんじん ねぎ キムチ なす こまつな たくあん とうがら たまねぎ しょうが やまいも キャベツ だいこん	こめ むぎ でんぷん さとう こま あぶら みかん	641	26.8 20.1 2.4	
<p>★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。 ★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。</p>								<p>行事食を たのしもう</p>	<p>今月の 平均栄養 価</p> <p>652</p>	<p>26.4 22.8 2.3</p>
								<p>学校給食 摂取基準 (8~9 歳)</p> <p>650</p>	<p>27.6 21.6 2.00</p>	