



# 6がつ こんだててひょう

令和6年度

流山市立東小学校

日 ち	お し の 日	お し の 日 の お し の 日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく(%)	
			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)	
3	(月)		ウィンナーとごぼうのピラフ	とりにくのパークソース ラビオリスープ	きゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィンナー	たまねぎ にんじん レモン しめじ わけねぎ こまつな ごぼう キャベツ りんご にんにく	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ バター	625	24.7 20.7 2.8	
4	(火)		ごはん	ホイコーロー ちゅうかコンスープ レモンゼリー	きゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たまご	にんじん こまつな えのきだけ にんにく たまねぎ だけのこ キャベツ ピーマン しょうが レモン コーン ねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ゼリー さとう こま	654	24.4 18.8 2.2	
5	(水)		こくとうパン	メキシカンシチュー ワンタンのパリパリサラダ	きゅうにゅう チーズ ひじき ぶたにく なまクリーム だいず	にんにく たまねぎ トマト にんじん もやし コーン チンゲンサイ キャベツ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう バター	647	23.8 24.6 2.3	
6	(木)		ごはん	いかのかりんあげ じゃがいものきんぴら こんさいのごまじる	きゅうにゅう いか とうふ ベーコン さつまあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな こんにゃく ごぼう	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぶん じゃがいも	655	27.5 21.1 2.6	
7	(金)		シャキシャキ そぼろごはん	カレーにくじゃが すいとん	きゅうにゅう とりにく ぶたにく	さやいんげん きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ねぎ こまつな しじみ たまねぎ しめじ ごぼう はくさい	こめ むぎ さとう バター じゃがいも あぶら こむぎこ	634	26.0 18.5 2.2	
10	(月)		きりぼしだいこん のピビンバ	だいずとじゃこのあまからに たまごキムチスープ	きゅうにゅう ぶたにく みそ いわし たまご だいず とうふ	キムチ しょうが わけねぎ にんじん にんにく もやし こまつな きりぼしだいこん だいこん キャベツ	こめ むぎ あぶら こま さとう でんぶん	629	29.5 23.9 2.5	
11	(火)		ツナのトマト スパゲッティ	キャベツとウィンナーのスープ てづくりブルーベリーマフィン	きゅうにゅう ツナ ウィンナー ベーコン	エリンギ トマト パセリ たまねぎ にんにく レモン にんじん フルーベリー キャベツ こまつな	スパゲッティ あぶら さとう バター こむぎこ	627	22.0 24.9 2.1	
12	(水)		ごはん	とうふハンバーグおろしソース いんげんのごまあえ とうにゅうのとんじる	きゅうにゅう とりにく とうにゅう ぶたにく とうふ みそ	さといも キャベツ もやし にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ さやいんげん	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん こま	679	29.3 25.1 2.8	
13	(木)		セサミあげパン	えびととうふのちゅうかに はるさめサラダ	きゅうにゅう とうふ えび とりにく	しょうが だけのこ ねぎ にんじん チンゲンサイ もやし にんにく きゅうり キャベツ	パン あぶら ごま でんぶん さとう はるさめ	618	25.7 27.9 2.1	
14	(金)		ちばの にんじんめし	いわしのみりんだれ かきたまじる にんじんゼリー	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ たまご なると いわし	にんじん しじみ こまつな ねぎ	こめ むぎ あぶら こま でんぶん さとう ゼリー	671	28.4 26.1 2.0	
17	(月)		あおねぎ チャーハン	トマトのサンラータンスープ フルーツあんにとんどうふ	きゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく	トマト こまつな しじみ にんじん ねぎ しょうが わけねぎ にんにく もも りんご みかん バイン	こめ むぎ でんぶん さとう こま あぶら あんにんどうふ	635	21.5 19.8 1.8	
18	(火)		テーブルロール	なすときのこのグラタン しおぶだカレーポトフ	きゅうにゅう ぶたにく チーズ	トマト たまねぎ にんにく キャベツ パセリ エリンギ にんじん なす しめじ かぶ	パン パンこ あぶら じゃがいも マカロニ	633	26.4 23.6 2.7	
19	(水)		ごはん	ぶたにくのジギスカン とうふとわかめのみそじる スクールヨーグルト	きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ヨーグルト とうふ わかめ	たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ トマト りんご しょうが にんにく もやし	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	658	26.5 20.0 2.4	
20	(木)		やきうどん	チキンチキンごぼう じゃいものそぼろじる	きゅうにゅう ぶたにく とりにく けすりぶし かまぼこ	わけねぎ えだまめ なら にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ コーン しじみ	うどん さとう でんぶん あぶら こま じゃがいも こめ	603	28.3 26.3 2.7	
21	(金)		バターライス	えびクリームソース ぶたにくのドレッシングサラダ	きゅうにゅう ぶたにく とうにゅう なまクリーム えび とりにく チーズ	にんにく さやいんげん たまねぎ にんじん しょうが パセリ コーン もやし	こめ むぎ ごま バター さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	624	28.4 22.1 2.0	
22	(土)		ハヤシライス	ひじきとえだまめのマリネ ソーダフロートぶどうゼリー	きゅうにゅう ぶたにく ひじき なまクリーム	にんじん しょうが にんにく キャベツ トマト えだまめ たまねぎ しめじ もやし	こめ むぎ あぶら バター さとう ゼリー こむぎこ じゃがいも	703	22.8 26.5 2.4	
25	(火)		ごはん	とりのからあげ にんじんしりしり なすのみりんみそじる	きゅうにゅう とりにく けすりぶし ツナ たまご みそ	しょうが たまねぎ にんにく にんじん ねぎ なす	こめ むぎ あぶら でんぶん	638	26.7 20.8 2.0	
26	(水)		チキンカレー ピラフ	ポテトのシャキシャキサラダ コンスープ	きゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう なまクリーム	たまねぎ しょうが コーン にんじん パセリ マッシュルーム	こめ むぎ バター あぶらアーモンド じゃがいも	655	22.2 24.7 2.2	
27	(木)		ひじきごはん	さばのたつたあげ とうがのみそじる れいとうみかん	きゅうにゅう とうふ あぶらあげ さば みそ ひじき とりにく	こまつな にんじん とうがん にんにく わけねぎ みかん	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	633	28.6 22.5 2.1	
28	(金)		ジャージャー めん	にくだんごのちゅうかに フルーツしらたま(みりんシロップ)	きゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	きゅうり しょうが コーン にんにく ねぎ もやし だけのこ にんじん たまねぎ みかん バイン もも りんご	ちゅうかめん でんぶん さとう あぶら しらたま パンこ	651	23.8 22.0 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、持ち帰りをお願いします。          ★給食当番の人は、白衣の洗濯をお願いします。</p>									25.8	
								今月の 平均栄養価	644	23.0 2.3
								学校給食摂取 基準 (8~9歳)	650	27.6 21.6 2.0