



# 9がつ こんだてひょう

令和6年度

流山市立東小学校

日 ち	お は し	お も い	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エ ネ ル ギ ー (kcal)	たんぱくしつ(%)	
			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(%)	
3 (火)			ごはん	なつやさいのキーマカレー レモンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ トマト キャベツ にんにく しょうが にんじん なす スッキーニ きゅうり ほしぶどう コーン レモン	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター こむぎこ レンズまめ さとう	628	21.4 20.7 2.5	
4 (水)			ごはん	とりにくのガバオいため ワンタンのたまごスープ ホワイトボンチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ トマト チンゲンサイ にんにく しめじ ヒーマン パジル しょうが にんにく みかん パイン もも	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ゼリー	620	22.9 18.4 2.3	
5 (木)			ごはん	ゴーヤのぶたキムチ にくだんごはるさめのスープ アーモンドこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ いわし	たまねぎ にんじん ゴーヤ にんにく しょうが キムチ キャベツ ねぎ こまつな	こめ むぎ パンこ はるさめ あぶら さとう アーモンド	619	25.5 22.5 2.3	
6 (金)			なつやさいのトマト スパゲッティ	レンズまめのスープ てづくりパイナップルパイ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ こまつな トマト にんにく にんにく なす キャベツ スッキーニ パイン	スパゲッティ あぶら レンズまめ さとう パイ バター	667	23.7 27.8 2.0	
9 (月)			えだまめとしお こんぶのごはん	さけのみそマヨネーズやき じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ ちりめん ぶたにく みそ さけ	たまねぎ わけねぎ にんじん しめじ しいたけ えだまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぶん こま	610	30.5 21.0 2.3	
10 (火)			ごはん	マーボー豆腐 ナムルいため フルーツアロエ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ たけのこ にんにく こまつな しょうが キャベツ みかん パイン もも りんご	こめ むぎ アロエ あぶら こま さとう でんぶん	671	25.1 19.0 1.8	
11 (水)			セルフチリドック	かぼちゃのポターージュ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ぶたにく なまクリーム だいす とうにゅう	たまねぎ トマト にんにく にんじん パセリ かぼちゃ	パン あぶら こむぎこ バター	659	28.4 29.5 2.5	
12 (木)			ごはん	とりにくのレモンこうみりソース ピーマンのカレーいため ちゅうかコンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく たまご	にんじん キャベツ たまねぎ コーン たけのこ えのきだけ こまつな ねぎ レモン にんにく しょうが しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ピーマン	663	29.4 20.2 2.2	
13 (金)			ごはん	さばのピリからやき ごもくきんぴら さつまいものトンじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さば みそ	にんじん だいこん こんにゃく しょうが わけねぎ ごぼう グリンピース	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも	620	29.6 21.8 2.1	
17 (火)			ごはん	ぶたにくとやさいのしょうがいため けんちんじる みたらしだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん こんにゃく ヒーマン しょうが にんにく たまねぎ だいこん ごぼう もやし わけねぎ	こめ むぎ さとう あぶら きといも しらたま みずあめ でんぶん	665	23.7 16.8 2.4	
18 (水)			スパイシー タコスどん	たまごのバジルスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン たまご ヨーグルト	にんじん しょうが にんにく たまねぎ ヒーマン バジル キャベツ エリンギ トマト	こめ こむぎこ バター あぶら ひよこめめ マカロニ	657	27.6 22.5 2.3	
19 (木)			とりそぼろどん	だいがくいも とうふとわかめのみそじる	ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ あぶらあげ たまご とりにく	たまねぎ しょうが ねぎ にんじん だいこん グリンピース	こめ むぎ さとう こま あぶら さつまいも	652	24.4 21.2 2.1	
20 (金)			やきそば	トントンれんこん しぜんとうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく あおのり	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ れんこん キャベツ もやし こまつな	ちゅうかめん でんぶん あぶら さとう はるさめ こめ こま	625	29.2 27.6 2.8	
24 (火)			さんまのひつまぶし	たんたんにくじゃが かきたまじる	ぎゅうにゅう なると ぶたにく さんま とうふ たまご	にんじん こまつな しいたけ ねぎ にんにく こんにゃく しょうが たまねぎ わけねぎ	こめ むぎ こま さとう じゃがいも でんぶん あぶら	645	25.5 21.2 2.7	
25 (水)			レモンシュガー トースト	ポークビーンズ コーンソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン	マッシュルーム トマト コーン キャベツ レモン たまねぎ にんじん	パン バター あぶら さとう はちみつ じゃがいも	649	25.4 27.1 2.3	
26 (木)			ごはん	ホイコーロ わかめスープ みかんととうにゅうデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ とうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん しょうが にんにく ヒーマン キャベツ たけのこ しいたけ みかん もも	こめ むぎ あぶら こま さとう	632	21.6 18.7 2.6	
27 (金)			ごはん	あじのなんばんづけ だいすとぶたにくのあまからに キャベツのみそじる	ぎゅうにゅう あじ だいす みそ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな しょうが グリンピース キャベツ もやし にんじん ごぼう わけねぎ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	631	30.0 22.1 2.2	
30 (月)			ごはん	てりやきハンバーグ ツツとキャベツのあえもの こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく みそ ツツ	にんじん ねぎ ごぼう こまつな キャベツ だいこん たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう こま	645	25.7 21.6 2.8	
<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>今月の 平均栄養価</p> <p>642</p> <p>学校給食摂取 基準 (8~9歳)</p> <p>650</p>	<p>26.1 22.2 2.3</p> <p>27.6 21.6 2.00</p>