



10がっ 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 の し	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 (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		しつじつ (g)	しょうえん そうとうりょう (g)
1 (火)		ハヤシライス	ゆでやさしいごまサラダ ぶどうヨーグルト	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 トマト もやし しょうが たまねぎ にんにく キャベツ コーン しめじ	こめ むぎ あぶら さとう パター ごま じゃがいも こむぎこ	633	21.4 23.4 2.2	
2 (水)		ココアあげパン	ポトフ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク だいす	えだまめ キャベツ しょうが パセリ コーン たまねぎ かぶ はくさい	パン あぶら ココア さとう ひよこまめ いんげんまめ じゃがいも	618	25.2 24.3 2.2	
3 (木)		こんさいのタコス どん	かぶのかきたまごスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ たまご とりにつく みそ	にんじん かぶ れんこん しょうが トマト ごぼう にんにく たまねぎ みかん	こめ むぎ こむぎこ あぶら パター	674	26.8 22.5 2.8	
4 (金)		コーンのバター しょうゆごはん	マヒマヒフライ バジルポテト チーズスープ	ぎゅうにゅう たまご パーコン チーズ シイラ	にんじん たまねぎ かぶ バジル コーン パセリ	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター パンこ	649	26.9 22.3 2.3	
7 (月)		たかな チャーハン	とりにくとさつまいものいためもの あおねぎスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく ちりめんじゃこ だいす パーコン とうふ	にんじん しょうが かぶ たかな わけねぎ ピーマン えのきたけ	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら さつまいも	682	27.0 24.7 2.3	
8 (火)		ごはん	かつおのやくみだれ やさしいごまあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう かつお とりにつく みそ	にんじん こまつな キャベツ しょうが だいこん ねぎ わけねぎ えのきたけ もやし にんにく こんにゃく	こめ むぎ ごま あぶら でんぶん さとう さつまいも	649	29.6 20.6 2.2	
9 (水)		バターライス	えびクリームソース ぶたにくのごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく なまクリーム チーズ とうにゅう えび	にんじん さやいんげん たまねぎ パセリ コーン にんにく しょうが もやし	こめ むぎ パター あぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ	613	26.2 22.0 2.0	
10 (木)		にくみそやきそば	はるさめたまごスープ ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう たまご みそ とりにつく たまご	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが にんにく ピーマン ねぎ コーン こまつな ブルーベリー	ちゅうかめん あぶら さとう ごま でんぶん はるさめ タルト	605	24.8 25.8 2.5	
11 (金)		ごはん ひじきふりかけ	ねぎすきじゃが チゲふうとんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり みそ ちりめんじゃこ とうふ	にんじん キムチ にんにく わけねぎ しょうが しらたき ごぼう はくさい	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも さとう	623	25.7 22.2 2.5	
15 (火)		いもくりごはん	ちくわのいそべあげ つらがみそぼろ かきたまじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちくわ さつまあげ とうふ あおのり なた	にんじん しいたけ ごぼう もやし ねぎ こまつな こんにゃく	こめ むぎ くり ごま あぶら こむぎこ さとう でんぶん さつまいも	645	24.1 20.5 2.5	
16 (水)		チキンライス	オムレツ ラビオリスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう たまご とりにつく ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト しめじ こまつな キャベツ マッシュルーム コーン ぶどう	こめ むぎ こむぎこ あぶら パター ゼリー	604	22.0 17.0 2.5	
17 (木)		おやこどん	わふうあえ こじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とうふ とりにつく たまご だいす ぶたにく	にんじん もやし キャベツ たまねぎ こまつな だいこん わけねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう	638	30.7 21.6 2.2	
18 (金)		わかめラーメン	れんこんとさつまいものあますいため フルーツりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにつく	にんじん しょうが ピーマン コーン にんにく ねぎ しめじ もやし たまねぎ れんこん パイナップル もも みかん りんご	ちゅうかめん でんぶん さとう はちみつ あぶら ゼリー	627	22.5 22.5 2.9	
21 (月)		こんさいのわふう カレーライス	ウィンナーのやさしいソテー アーモンドこさかな	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー いわし	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん トマト れんこん にんにく しめじ だいこん ごぼう	こめ むぎ あぶら アーモンド パター こむぎこ	683	25.5 27.3 1.8	
22 (火)		テーブルロール	さつまいものシチューグラタン はくさいのスープ	ぎゅうにゅう チーズ パーコン とりにつく	たまねぎ にんじん パセリ しめじ はくさい こまつな わけねぎ	パン こむぎこ パター さつまいも	621	22.2 25.7 2.4	
23 (水)		とりごもくおこわ	さばのこみそだれ さといものそぼろじる	ぎゅうにゅう とりにつく さば ぶたにく みそ	にんじん ごぼう しめじ わけねぎ ねぎ さやいんげん しいたけ にんにく しょうが だいこん	こめ もちこめ あぶら ごま さといも でんぶん さとう	643	30.3 21.7 2.1	
24 (木)		ピピンパ	みそワタンスープ フルーツあんぱんどうふ	ぎゅうにゅう みそ なた とりにつく ぶたにく	こまつな にんじん だいこん ねぎ もやし にんにく コーン はくさい せんまい りんご みかん もも パイン	こめ むぎ さとう ごま あぶら こむぎこ あんぱんどうふ	652	23.4 19.3 2.5	
25 (金)		ごはん	ぶたすきやき じゃがいもわかめのみそしる みかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ わかめ	にんじん ねぎ しらたき たまねぎ こまつな はくさい みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	632	27.1 18.0 2.4	
28 (月)		ごはん	わふうマーボーどうふ チャプチェ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん にんにく キャベツ しょうが だけのこ ねぎ しいたけ たまねぎ はくさい チンゲンサイ しょうが	こめ むぎ はるさめ でんぶん あぶら さとう	677	25.7 19.7 1.8	
29 (火)		こぎつねごはん	にくだんごのうまに とさんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく みそ あぶらあげ	にんじん コーン はくさい しょうが だけのこ ねぎ しいたけ たまねぎ こまつな チンゲンサイ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん あぶら さとう パター	647	27.3 23.8 2.7	
30 (水)		きのこの ポロネーゼ	キャベツとパーコンのスープ てづくりかぼちゃマフィン	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく パーコン	にんじん こまつな パセリ セロリ たまねぎ トマト にんにく しめじ エリンギ キャベツ かぼちゃ	スバゲッティ アーモンド あぶら さとう こむぎこ パター はちみつ	613	23.4 20.4 2.1	
31 (木)		こんさいの きんぴらごはん	かぶとぶたにくのいために みそふうみのつみれじる	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし みそ あつあげ	にんじん ごぼう れんこん かぶ はくさい やまいも こまつな こんにゃく ねぎ しょうが だいこん	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま	660	29.1 22.5 2.6	
★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。							今日の 平均栄養価	640	25.8 22.2 2.3
							学校給食摂取 基準 (8~9歳)	650	27.6 21.6 2.00

