



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 り | 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 し つ (g) | し よ く え ん そ う と う り よ う (g) | | | | | |
| 1 (火) | | ハヤシライス | ゆでやさいのごまサラダ 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 パジルポテト 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 パジル 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 やさいのごまあえ 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 つらがみそほろ かきたまじる | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちくわ さつまいも 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 ハイン 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 ハイン | 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。 | | | | | | | | 25.8 | | | | | | |
| | | | | | | | | 22.2 | | | | | | |
| <table border="1"> <tr> <td>今月の 平均栄養価</td> <td>640</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>学校給食摂取 基準 (8~9歳)</td> <td>650</td> <td>27.6 21.6 2.00</td> </tr> </table> | | | | | | | | 今月の 平均栄養価 | 640 | 23 | 学校給食摂取 基準 (8~9歳) | 650 | 27.6 21.6 2.00 | 23 |
| 今月の 平均栄養価 | 640 | 23 | | | | | | | | | | | | |
| 学校給食摂取 基準 (8~9歳) | 650 | 27.6 21.6 2.00 | | | | | | | | | | | | |