



# 11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 し の 日	お は 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)	しょくえん そうとうりょう (g)	
1 (金)		やきにく チャーハン	ワンタンスープ フルーツはちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく なたと	にんじん わけねぎ もやし ねぎ こまつな にんにく しょうが バイン もも みかん りんご レモン	こめ むぎ さとう あぶら こま ゼリー こむぎこ はちみつ	670	22.9 18.2 2.4		
5 (火)		ボークカレー ライス	コーンソテー	ぎゅうにゅう ふたにく	にんじん キャベツ コーン たまねぎ しょうが にんにく トマト	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら パター	659	22.7 24.4 2.4		
6 (水)		キャラメル あげパン	こまつなのこめごんチュー ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく なまクリーム パーコン チーズ とうにゅう	にんじん しめじ たまねぎ こまつな はくさい	パン さとう こめこ パター しろはなまめ いんげんまめ じゃがいも あぶら	627	23.1 25.5 1.9		
7 (木)		きりほしだいこん のピビンバ	たまごキムチスープ だいすどじゃこのあまからに	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ いわし たまご だいす	にんじん こまつな わけねぎ キムチ にんにく もやし だいこん しょうが キャベツ	こめ むぎ さとう でんぶん こま あぶら	629	29.5 23.9 2.5		
8 (金)		わかめごはん	とりのからあげ こんさいのこまじる みかん	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ みそ とうふ	にんじん みかん だいこん にんにく こぼろ ねぎ しょうが	こめ むぎ こま あぶら でんぶん	658	25.6 23.7 2.2		
11 (月)		キムタクごはん	だいがくいも (みりんだれ) あつあげのそぼろじる	ぎゅうにゅう あつあげ ふたにく	にんじん キムチ たくあん ねぎ しだいけ わけねぎ	こめ あぶら むぎ でんぶん さつまいも こま さとう	667	23.7 21.9 1.9		
12 (火)		ごはん	ブルコギ とうふのたんたんスープ りんご	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とうふ みそ	にんじん ねぎ こまつな にら もやし りんご にんにく はくさい しょうが	こめ むぎ こま さとう あぶら	639	25.3 23.7 2.5		
13 (水)		しめじとこまつな のバスタ	とりにくとれんこんのトマトに さつまいもとりのタルト	ぎゅうにゅう パーコン とりにく ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ トマト にんにく れんこん しめじ こまつな マッシュルーム	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも こま さつまいも タルト	629	25.4 24.0 2.3		
14 (木)		ちらしずし	さつまいもとだいすのかりんとうあげ すましじる	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ えび いわし だいす とうふ わかめ	にんじん こまつな ねぎ かんぴょう しだいけ だけのこ	こめ さとう こま あぶら でんぶん さつまいも さとう	631	23.1 20.6 2.3		
15 (金)		ハヤシライス	ウィンナーのやさしいソテー アーモンドごさかな	ぎゅうにゅう ふたにく いわし なまクリーム ウィンナー	にんじん しょうが たまねぎ にんにく ビーマン トマト しめじ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも パター さとう あぶら アーモンド	675	24.7 27.4 2.1		
18 (月)		ちゅうかどん	はるまき はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく いか えび	しょうが にんじん はくさい たまねぎ もやし しょうが チンゲンサイ だけのこ しだいけ きゅうり キャベツ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こま はるさめ こむぎこ	629	23.1 21.8 2.8		
19 (火)		ごはん	ふたにくのジギスカン とうふとわかめのみそじる りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう みそ ヨーグルト ふたにく とうふ あぶらあげ わかめ	だいこん もやし しょうが キャベツ たまねぎ にんにく ねぎ りんご トマト	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	657	26.5 20.1 2.4		
20 (水)		セルフバーガー	ハンバーグ・チーズ ツナとポテトのカレーいため ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ ふたにく パーコン	トマト こまつな パセリ たまねぎ キャベツ	パン パター さとう あぶら じゃがいも ひよこまめ	638	27.4 26.0 2.9		
21 (木)		ごはん	いわしのかばやき だいすどさつまいものいそに だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ あぶらあげ だいす いわし ひじき	にんじん ねぎ だいこん しょうが こんにゃく	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも	641	26.8 22.8 2.5		
22 (金)		えびピラフ	ミートボールのトマトスープ ブロッコリーのレモンマヨネーズ とうにゅうみかんムース	ぎゅうにゅう えび とうにゅう とりにく ウィンナー	にんじん コーン ブロッコリー たまねぎ トマト レモン みかん パセリ キャベツ グリーンピース マッシュルーム	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも さとう マヨネーズ パンこ ムース	629	24.4 19.6 2.5		
25 (月)		ごはん	さばのみりんだれ れんこんのきんぴら けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく さば かまぼこ とうふ	にんじん わけねぎ れんこん こんにゃく だいこん	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら さとう こま	651	26.4 23.7 2.0		
26 (火)		ちやめし	おでん ツナとキャベツのコチュジャンあえ はやか (みかん)	ぎゅうにゅう がんも いわし ちくわ さつまいも ツナ うずらのたまご こんぶ	にんじん だいこん もやし こんにゃく ながいも こまつな キャベツ にんにく みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら こま	636	27.1 19.2 2.8		
27 (水)		カレーうどん	だいすどふたにくのあまからに てづくりスイートポテト	ぎゅうにゅう なまクリーム だいす なたと ふたにく	にんじん こぼろ たまねぎ こまつな グリンピース ねぎ しょうが	うどん あぶら パター さとう こむぎこ さつまいも	633	27.8 26.6 2.4		
28 (木)		ちばの にんじんめし	とりにくのわなしソース あきやさいのみりんとんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ふたにく	にんじん こぼろ レモン ねぎ たまねぎ れんこん にんにく なし	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう さつまいも	658	28.0 23.7 2.1		
29 (金)		ふたキムチどん	ちゅうかコーンスープ フルーツとうにゅうゼリー (しょうがシロップ)	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ たまご とうにゅう	たまねぎ キムチ キャベツ こぼろ こまつな ねぎ にら にんじん にんにく しょうが コーン えのきたけ みかん バイン もも りんご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん コーン ヌーブルシロップ	670	24.0 19.4 1.9		
★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。 ☆11月21日(木)と28日(木)は、『千産千消デー』で、千葉県産の食材をたくさん使っています。								今月の 平均栄養価	646	25.4 22.8 2.3
								学校給食摂取 基準 (8~9歳)	650	27.6 21.6 2.00

