



12がつ こんだてひょう

令和6年度

流山市立東小学校

日 時	おはし の日	おはし の時間	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (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)
2 (月)			ナン	カリフラワーのキーマカレー ツナのコールスロー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ヨーグルト	にんじん しょうが にんにく たまねぎ カリフラワー トマト コーン キャベツ レーズン	ナン パター ごむぎこ あぶら レーズンまめ じゃがいも	616	25.8 24.3 2.4
3 (火)			ごはん	ホイコーロ サンラータンスープ アーモンドごさかな	ぎゅうにゅう みそ たまご ぶたにく とうふ いわし	にんじん たまねぎ たけのこ わけねぎ はくさい しいたけ ピーマン しょうが キャベツ にんにく えのきたけ	こめ むぎ あぶら こま でんぷん アーモンド さとう	617	26.9 21.6 2.5
4 (水)			ごはん (ごまふりかけ)	たらのフライ たまこもちじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ のり たら	だいこん しめじ はくさい にんじん こまつな ねぎ	こめ むぎ こま パンこ ごむぎこ あぶら	625	26.3 17.8 2.0
5 (木)			スパゲッティ ナポリタン	はくさいとベーコンのスープ てつくりさつまいもとこまのマフィン	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー チーズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト こまつな パセリ マッシュルーム ピーマン はくさい	スパゲッティ さとう バター さつまいも あぶら こま ごむぎこ	653	22.5 23.7 2.4
6 (金)			キャロット ピラフ	チキンクリームソース りんごゼリー	ぎゅうにゅう えび とうにゅう とり ちく チーズ なまクリーム	にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン マッシュルーム りんご	こめ むぎ あぶら ごむぎこ パター パンこ じゃがいも ゼリー	665	25.1 20.4 2.1
9 (月)			おやこどん	わふうあえ こじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ だいす あぶらあげ とり	にんじん こまつな わけねぎ もやし だいこん ねぎ ごぼう キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう あぶら	632	30.5 21.5 2.2
10 (火)			きなこ あげパン	えびととうふのチリソース ビーフンのやさしいため	ぎゅうにゅう きなこ とうふ ぶたにく えび とり	にんじん はくさい たけのこ ねぎ にら しょうが トマト にんにく しいたけ キャベツ たまねぎ	パン さとう でんぷん あぶら ビーフン	673	30.1 26.9 2.9
11 (水)			ごはん	さばのごまみそだれ すいとん みはや(くだもの)	ぎゅうにゅう さば みそ とり	にんじん こまつな しいたけ ねぎ ごぼう はくさい しめじ みかん	こめ むぎ こま さとう ごむぎこ	621	25.7 17.7 1.8
12 (木)			みそラーメン	わふうすぶた フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん しょうが ねぎ コーン たまねぎ にら にんにく もやし たけのこ ピーマン しめじ もも みかん パイナップル りんご	ちゅうかめん でんぷん さとう こま あぶら さつまいも ゼリー	607	22.7 20.5 2.7
13 (金)			とりそぼろごはん	あげししゅも さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とり とうにゅう たまご みそ	にんじん しょうが たまねぎ ごんにゃく グリンピース だいこん わけねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら さつまいも さとう	646	29.5 23.3 2.3
16 (月)			キムチチャーハン	ぶたにくとれんこんのくろずしいため トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	にんじん ねぎ たまねぎ にら にんにく コーン キムチ しめじ しょうが はくさい ただのこ れんこん ピーマン	こめ むぎ あぶら さとう トック でんぷん	622	22.7 17.8 2.5
17 (火)			とりごもくおこわ	かぼちゃとだいこんのそぼろに とさんこじる ほしのコロック	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とり	しょうが だいこん しめじ かぼちゃ グリンピース ごぼう ねぎ にんじん さやいんげん コーン こまつな	こめ もちこめ あぶら さとう じゃがいも パター	632	25.4 17.1 2.2
18 (水)			はちみつパン	タンドリーチキン ぶゆやさいのポタージュ いちごムース	ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト とり とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ しょうが はくさい にんにく カリフラワー トマト いちご	パン あぶら しろはなまめ いんげんまめ じゃがいも パター ごむぎこ ムース	666	28.8 25.1 2.4
								26.3	
★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。								637	21.4 2.3
								650	27.6 21.6 2.00



1月の給食は
9日(木)からです。

よいお正月