



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 ごまぎこ 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 アーモンドごまかな	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	ごめ 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 たまごもちじる	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	ごめ むぎ ごま パンこ ごまぎこ 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ごまのマフィン	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 ごまぎこ	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	ごめ むぎ あぶら ごまぎこ 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 だいず あぶらあげ とり にく	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	ごめ 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 にく	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 にく	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	ごめ むぎ ごま さとう ごまぎこ	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 ごま 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	あげししゃも さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とり にく ししゃも 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	ごめ 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 にく	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	ごめ 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 にく	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	ごめ もちごめ 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 にく 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 ごまぎこ ムース	666	28.8 25.1 2.4	
★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。									26.3	
								今月の 平均栄養価	637	21.4 2.3
								学校給食摂 取基準 (8~9 歳)	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