



9がつ こんだてひょう



令和6年度

流山市立江戸川台小学校

| 日 に ち | お ほ し の 日 | ぎ ゆう に ゆう | こんだてめい | | あか | みどり | きいろ | エネルギー (kcal) | たんぱく(%) しじつ(%) しょくえん そうとうりょう(%) |
|-------------|-----------------------|--------------------|--|---|---|---|---|-----------------|--|
| | | | ごはん パン めん | おかず デザート | おもにからだを つくるものになる | おもにからだのちようしを ととのえるものになる | おもにエネルギーの ものになる | | |
| 4 | 水 | 🚗 | スタミナぶたどん | やさいののりあえ かいそうのわふうスープ れいとうみかん | ぎゅうにゆう こんぶ わかめ のり ぶたかたにく とりむねにく とうふ みそ | にんじん パプリカ いら こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり もやし えのき しいたけ みかん | こめ むぎ さとう てんぷん あぶら ごま | 606 | 25.6 19.9 2.4 |
| 5 | 木 | 🚗 | ひやしごまつゆ うどん (つけめん) | かぼちゃのてんぷら とうがんとつくねのもの えだまめ | ぎゅうにゆう とりむねにく とりつくね かくあげ あぶらあげ | にんじん かぼちゃ わけねぎ さやいんげん ねぎ とうがん えだまめ | うどん こむぎこ こめこ さとう あぶら | 519 | 25.7 23.5 2.6 |
| 6 | 金 | 🚗 | 【パラリンピック応援給食】 サフランライスの ホワイトソースがけ | たらのラクトウイユソース ペイザンヌスープ | ぎゅうにゆう なまクリーム たら ベーコン | にんじん トマト パプリカ かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ なす ズッキーニ コーン キャベツ セロリー グリンピース | こめ むぎ じゃがいも こむぎこ てんぷん あぶら バター | 672 | 28.5 22.7 1.8 |
| 9 | 月 | 🚗 | 【ハワイ家庭料理】 フライドライス | ハンバーグのパンソース チーズいりこふきいも フルーツハウピア | ぎゅうにゆう チーズ ハンバーグ たまご ウインナー | にんじん パプリカ ピーマン たまねぎ セロリー パイン もも | こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー コーンスターチ あぶら バター | 684 | 23.4 23.9 1.9 |
| 10 | 火 | 🚗 | 【奄美大島の郷土料理】 けいはん | ゴーヤとカシューナッツのあげに フーチャンブルー | ぎゅうにゆう にぼし のり とりむねにく ぶたかたにく だいず たまご かつおぶし | にんじん いら さやいんげん はねぎ キャベツ もやし とうがん ゴーヤ しいたけ たくあん | こめ てんぷん こめこ さとう やしふ あぶら カシューナッツ ごま | 650 | 25.3 24.9 2.3 |
| 11 | 水 | 🚗 | とうもろこし ごはん | あじフライ やさしいため かぼちゃのみそしる なし | ぎゅうにゆう あじ ベーコン とうふ あぶらあげ みそ | にんじん ピーマン かぼちゃ わけぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし なし | こめ こむぎこ パンこ あぶら | 670 | 29.1 23.5 2.9 |
| 12 | 木 | 🚗 | カレーライス | レモンドレッシングサラダ フルーツパンチ | ぎゅうにゆう ぶたかたにく だいず | にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん パイン もも | こめ じゃがいも ゼリー たんざんいんりょう あぶら カレールー | 702 | 20.0 20.5 2.0 |
| 13 | 金 | 🚗 | 【おはなし給食】 なすのポロネーゼ | グリーンやさいのフレンチサラダ てづくりピッツア(ピッツアぼうやより) | ぎゅうにゆう チーズ ぶたひきにく だいず ウインナー | にんじん ピーマン さやいんげん トマト たまねぎ セロリー なす キャベツ きゅうり えだまめ コーン | スパゲティー こむぎこ さとう あぶら ごま | 557 | 26.5 23.4 1.5 |
| 17 | 火 | 🚗 | 【十五夜】 はぎごはん | さけのしおやき さやいんげんのあまみそあえ おつきみじる 十五夜デザート | ぎゅうにゆう とりむねにく さけ あずき かまぼこ みそ | にんじん さやいんげん こまつな わけぎ だいこん えだまめ もやし | こめ いもち さとう ゼリー ごま | 572 | 29.9 14.0 2.3 |
| 18 | 水 | 🚗 | 【おはなし給食】 はちみつレモン トースト | まめのスパイシーいため ピカピカトマトとじゃがいものスー プ(ぎょうれつのできるすうぶやさんより) | ぎゅうにゆう とりむねにく ベーコン だいず いんげんまめ ひよこまめ | にんじん ミノトマト はねぎ たまねぎ セロリー エリンギ レモン | しょくパン マカロニ さとう じゃがいも はちみつ マーガリン あぶら | 607 | 26.2 20.0 1.9 |
| 19 | 木 | 🚗 | ジャージャーめん | ユーリンチー とうふのスープ | ぎゅうにゆう ぶたひきにく とりむねにく だいず とうふ なたと みそ | にんじん わけぎ たまねぎ ねぎ きゅうり もやし しいたけ | こめ てんぷん さとう あぶら ごま | 616 | 31.2 28.4 2.6 |
| 20 | 金 | 🚗 | ごはん エコふりかけ | じゃがいものきんぴら きりぼしだいこんのみそしる なし | ぎゅうにゆう ぶたかたにく あぶらあげ みそ さばけずりぶし | にんじん こまつな さやいんげん えのき きりぼしだいこん こんにやく なし | こめ じゃがいも さとう あぶら ごま | 627 | 23.3 20.9 2.2 |
| 24 | 火 | 🚗 | 【秋のお彼岸】 さんまのひつまぶし | きりぼしだいこんのサラダ あきなすのみそしる おはぎ | ぎゅうにゆう のり さんま とうふ あぶらあげ みそ きなこ | にんじん わけぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ なす しいたけ | こめ おはぎ てんぷん さとう あぶら ごま | 688 | 23.0 25.4 2.5 |
| 25 | 水 | 🚗 | マーボーどん | トマトとたまごの ワンタンいりスープ オーギョーチーふうフルーツあえ | ぎゅうにゆう びたひきにく とりむねにく とうふ たまご みそ | にんじん トマト いら たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ みかん パイン もも レモン | こめ ワンタン てんぷん ゼリー さとう あぶら | 672 | 27.3 19.4 2.3 |
| 26 | 木 | 🚗 | さつまいもごはん | つくねとあつあげのごまに とうがんとみそしる 早生みかん | ぎゅうにゆう とりつくね かくあげ あぶらあげ とうふ みそ | にんじん さやいんげん こまつな ねぎ だいこん とうがん ごぼう もやし しめじ こんにやく みかん | こめ さつまいも さとう ごま | 618 | 23.7 17.5 2.4 |
| 27 | 金 | 🚗 | きこりのピラフ | なすのミートグラタン ひよこまめのサラダ | ぎゅうにゆう こなチーズ とりむねにく ぶたひきにく だいず ひよこまめ | にんじん パプリカ ピーマン トマト たまねぎ なす セロリー キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム グリンピース | こめ むぎ マカロニ あぶら バター | 598 | 26.1 20.7 1.9 |
| 30 | 月 | 🚗 | 新米ごはん | あげさばのわふうだれ うめのかおりあえ さつまいものみそしる ぶどうゼリー | ぎゅうにゆう こんぶ さば あぶらあげ みそ | にんじん はねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん もやし えのき うめぼし | こめ さつまいも ゼリー てんぷん こめこ さとう | 665 | 27.5 24.4 2.1 |

※2学期の給食が、始まります。給食の持ち物を忘れないように準備しましょう。

・ハンカチ ・ナフキン ・はし ・マスク(給食当番)

★メニューは食材の都合により一部変更することがあります。ご了承ください。

《今月の献立について》 今年の十五夜は、9月17日(火)です。給食は、お月見給食です。十五夜は、秋の夜空に浮かぶ美しい月をながめて楽しむ、年中行事の一つです。すすきやお月見団子をかざり、秋の収穫を祝います。

秋のお彼岸は、9月22日の秋分の日を中日として、前後3日間がお彼岸の期間です。24日のデザートは「おはぎ」です。赤い小豆の色が邪気を払うと言われてます。

| | | |
|--------------|-----|---------------------|
| 今月の 平均栄養価 | 630 | 26.0 21.7 2.2 |
| 学校給食 摂取基準 | 650 | 27.6 21.6 2.0 |