



5がつ こんだてひょう



令和6年度

流山市立江戸川小学校

日 に ち	お は 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 つくるものになる	おもにからだのちようしを とどのえるものになる	おもにエネルギーの もとになる		し ら う (g)	し よ ん ん そ う じ ゆう り や う (g)		
1	水		にくみそどん	ワンタンスープ チョレギサラダ	ぎゅうにゆう のり ぶたかたにく ぶたひきにく だいず なると みそ	にんじん ビーマン チンゲンサイ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし しいたけ	こめ ワンタン さとう あぶら ごま	634	27.1	21.9		
2	木		【祝こどもの日】 お祝いちらしずし (こいのぼりがざり)	まめのすりながしじる ミニたいやき	ぎゅうにゆう チーズ あおのり とりむねにく とうふ あぶらあげ しろはなまめ あかえんどうまめ かまぼこ たまご	にんじん あおねぎ かぶ たけのこ えのき わらび ふき グリーンアスパラ えだまめ	こめ さつまいも てんぶん ミニたいやき さとう	599	26.1	12.9		
7	火		ちゃんぽんうどん	かくあげとじゃがいものにも とうにゆうデザートのくろみつかけ	ぎゅうにゆう ぶたかたにく とりひきにく かくあげ かまぼこ さつまあげ とうにゆう さなご	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぎ キャベツ コーン しいたけ グリンピース	うどん てんぶん くるぎとう とうにゆうデザート あぶら ごま	513	22.8	22.3		
8	水		ケチャップライス	ミートボールとやさしいのスープ はるかのゼリー	ぎゅうにゆう とりむねにく ミートボール ウィナー	にんじん ビーマン トマト かぶのは たまねぎ かぶ キャベツ コーン	こめ おぎ じゃがいも ゼリー あぶら	534	20.4	16.4		
9	木		まっちゃきなこ あげパン	やきビーフン しせんふとうふのスープ	ぎゅうにゆう ぶたかたにく とりむねにく とうふ きなこ	にんじん チンゲンサイ なら まっちゃ たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ えのき もやし	コッペパン ビーフン さとう あぶら	665	27.6	25.8		
10	金		ごはん (エコふりかけ)	つくねとはるやさしいのもの かきたまじる はっさく	ぎゅうにゆう わかめ とりつくね かつおぶし とうふ たまご なると	にんじん かぶのは ねぎ かぶ たけのこ ふき えのき さやえんどう はっさく	こめ じゃがいも さとう てんぶん あぶら ごま	587	26.0	16.0		
13	月		なめし	みそポテト おぼろじる	ぎゅうにゆう とりむねにく とりひきにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこんのは かぶのは ねぎ かぶ えのき	こめ じゃがいも てんぶん こめ さとう あぶら ごま	704	28.9	26.0		
14	火		【陸上大会応援給食】 ガンバルゾー まめカレー	レモンドレッシングサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゆう ぶたひきにく ぶたレバー ベーコン とりむねにく ひよこまめ	にんじん こまつな ビーマン パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	こめ おぎ じゃがいも あぶら カレールー	680	25.4	21.9		
15	水		ごはん	かつおのやきつけ ごまずサラダ わかたけみそしる	ぎゅうにゆう わかめ かつお とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな わけぎ たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	こめ てんぶん さとう あぶら ごま	613	29.8	21.4		
16	木		たまごチャーハン	かぶのちゅうかスープ ホイコーロー	ぎゅうにゆう とりむねにく ぶたかたにく ハム たまご とうふ	にんじん ビーマン パプリカ かぶのは たまねぎ ねぎ キャベツ かぶ えのき しいたけ たけのこ	こめ おぎ てんぶん さとう あぶら	572	26.7	22.0		
17	金		ベーコンとツナの トマトスパゲティー	コーンチャウダー やきたてミニクワッサン	ぎゅうにゆう なまクリーム とりむねにく ベーコン ツナかん だいず	にんじん ほうれんそう トマト パセリ たまねぎ エリンギ コーン	スパゲティー じゃがいも ミニクワッサン こめ あぶら	538	24.3	21.0		
20	月		とりそぼろごはん	ししゃものわかくさあげ しんじやがのみそしる あまなつ	ぎゅうにゆう ししゃも わかめ とりひきにく あぶらあげ みそ たまご	にんじん パセリ たまねぎ さやえんどう えだまめ あまなつ	こめ おぎ こおぎこ こめこ じゃがいも さとう あぶら	643	29.3	24.7		
21	火		とうふの チリソースどん	はるさめスープ オーギョーチーふう フルーツあえ	ぎゅうにゆう ぶたひきにく とりむねにく とうふ	にんじん こまつな わけぎ ねぎ もやし たけのこ しいたけ みかん パイン もも レモン	こめ おぎ はるさめ てんぶん ゼリー さとう あぶら	623	22.0	17.2		
22	水		ツナの カレーピラフ	たらのパーベキューソース ピカピカマトド じゃがいものスープ	ぎゅうにゆう とりむねにく たら ツナかん ベーコン	にんじん ビーマン トマト あおねぎ たまねぎ セロリー コーン	こめ こおぎこ てんぶん じゃがいも いももち さとう あぶら	620	27.1	18.9		
23	木		コッペパン	アスパラとポテトのグラタン たっぷりやさしいのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゆう チーズ ヨーグルト とりむねにく ベーコン だいず	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ グリーンアスパラ セロリー エリンギ コーン	コッペパン じゃがいも マカロニ こおぎこ パンこ あぶら バター	636	28.9	22.8		
24	金		チキンピラフ	あじフライ ジャーマンポテト ジュリエンスープ	ぎゅうにゆう とりむねにく ウィナー ベーコン あじ ひよこまめ	にんじん ビーマン パプリカ パセリ かぶのは たまねぎ キャベツ かぶ セロリー コーン	こめ おぎ こおぎこ パンこ じゃがいも あぶら バター	675	29.9	24.6		
27	月		ちゅうかおこわ	はるまき ごもくスープ	ぎゅうにゆう とりむねにく ぶたかたにく なると	にんじん なら ねぎ たけのこ しいたけ えのき えだまめ	こめ もちごめ はるさめ はるまきのかわ さとう あぶら	591	21.6	24.1		
28	火		ごはん	ほっけのしおやき やさしいのごまあえ しんじやがとさやえんどうのみそしる かわちばんかん	ぎゅうにゆう ほっけ とうふ あぶらあげ さつまあげ みそ	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし さやえんどう かわちばんかん	こめ じゃがいも さとう ごま	599	28.2	14.4		
29	水		グリンピース ごはん	バリバリサラダ かくあげのみそに	ぎゅうにゆう とりむねにく かくあげ みそ	にんじん こまつな かぶのは たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり グリンピース コーン こんにゃく	こめ ワンタン さとう あぶら ごま	607	22.8	19.4		
30	木		ごもくあんかけ やきそば	わかめととうふのスープ あまなついりあんにんどうふ	ぎゅうにゆう わかめ ぶたかたにく とうふ かまぼこ なると	にんじん あおねぎ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ もやし しいたけ あまなつ みかん パイン もも	ちゅうかめん てんぶん あんにんどうふ さとう あぶら	517	20.5	16.7		
31	金		【防災献立】 防災わかめごはん (アルファ化米)	防災とんじる そくせきづけ あおりんごのかじゅうグミ	ぎゅうにゆう わかめ こんぶ ぶたかたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり きりぼしだいこん しいたけ	アルファまい じゃがいも かじゅうグミ あぶら	596	25.6	23.8		
<p>《今月の食材産地》 <input type="checkbox"/>流山市…米、小松菜、わけねぎ しいたけ <input type="checkbox"/>千葉県…ねぎ、ほうれんそう、だいこん、かぶ <input type="checkbox"/>徳島県…にんじん <input type="checkbox"/>宮崎県…鶏肉 <input type="checkbox"/>栃木県…もやし、グリーンアスパラ <input type="checkbox"/>北海道…たまねぎ、じゃがいも <input type="checkbox"/>鹿児島県…じゃがいも <input type="checkbox"/>和歌山県…八朔 <input type="checkbox"/>和歌山県…八朔 <input type="checkbox"/>愛知県…キャベツ、さやえんどう <input type="checkbox"/>茨城県…ピーマン、セロリー、きゅうり、なら、豚肉 <input type="checkbox"/>長野県…エリンギ、えのきだけ <input type="checkbox"/>熊本県…甘夏、河内晩柑</p>								<p>*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。</p>	<p>今月の 平均栄養価</p>	605	25.6	20.3
								<p>学校給食 摂取基準</p>	650	27.6	21.6	
										2.0		