


11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(%)	
		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とになる		ししつ(%)	
1	金	ぶたにくと はくさいの うまにどん	はるまき ごもくスープ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたかたにく とりむねにく なるとうふ はるまき	にんじん ビーマン チンゲンサイ たまねぎ ねぎ はくさい たけのこ もやし しめじ	こめ はるまきのかわ てんぷん さとう ごまあぶら あぶら	677	25.6 27.7 2.5	
5	火	とうにゅう タンタンめん (つけめん)	カシューナッツのいためもの みかん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりむねにく	にんじん ビーマン チンゲンサイ たまねぎ ねぎ はくさい たけのこ もやし みかん	ちゅうかめん さつまいも さとう あぶら カシューナッツ	598	25.8 26.4 2.0	
6	水	キンパふう てまきごはん	ヤンニョムチキン わかめスープ	ぎゅうにゅう のり わかめ ぶたかたにく とりむねにく なるとうふ たまご どうふ	にんじん こまつな わけぎ ねぎ もやし たくあん	こめ むぎ てんぷん みずあめ さとう ごまあぶら あぶら ごま	641	27.7 25.9 2.7	
7	木	【千産千消給食】 しろみりん トースト	ミネストローネ ベーコンふうみのサラダ	ぎゅうにゅう とりむねにく ベーコン いんげんまめ だいず	にんじん トマト パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー コーン	しよくパン じゃがいも マカロニ みりん マーガリン あぶら ごま	631	25.7 21.7 2.0	
8	金	【千産千消給食】 ごはん エコふりかけ	ねぎすきじゃが まめのすりながしじる りんご	ぎゅうにゅう ぶたかたにく とりむねにく かまぼこ かつおぶし どうふ いんげんまめ	にんじん わけぎ はねぎ かぶ しいたけ えのき しらたき りんご	こめ じゃがいも てんぷん さとう ごま	652	30.2 15.5 2.2	
11	月	【千産千消給食】 流山みりん あっばれごはん	さつまいものみそしる みりんシロップのみつまめ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく どうふ あぶらあげ あかえんどうまめ	にんじん こまつな わけぎ たまねぎ しいたけ えのき みかん もも パイン かんでん	こめ むぎ さつまいも さとう ナタデココ みりん	616	21.6 15.4 2.0	
12	火	【千産千消給食】 カラフルピラフ	チーバくんシチュー こまつなのサラダ ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう なまクリーム とりむねにく ハム ツナかん	にんじん こまつな ビーマン パプリカ たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム レモン	こめ むぎ こびこ セリー さつまいも じゃがいも バター オリーブオイル あぶら	643	22.0 21.3 1.6	
13	水	【千産千消給食】 いわしの かばやきどん	やさいののりあえ いもにじる みかん	ぎゅうにゅう のり ぶたかたにく いわし	にんじん こまつな ねぎ ごぼう もやし キャベツ まいたけ しめじ こんにやく みかん	こめ さといも てんぷん さとう あぶら ごまあぶら	626	25.6 21.3 2.0	
14	木	【祝 七五三】 くりりせきはん	さけのこうようやき やさいのきつあえ おいおいじる スイートポテト	ぎゅうにゅう さけ とりむねにく あずき かまぼこ どうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな ねぎ キャベツ えのき きくのはな	もちごめ こめ くり さとう スイートポテト マヨネーズ くるごま	647	29.3 17.2 2.2	
15	金	ごもくチャーハン	とうにゅうしるビーフン あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたかたにく たまご なるとう	にんじん チンゲンサイ はねぎ たまねぎ ねぎ はくさい もやし たけのこ しいたけ しめじ みかん もも パイン	こめ むぎ ビーフン さとう あんにんどうふ ごまあぶら	670	23.5 22.1 2.0	
18	月	【千産千消給食】 こまつなの ペペロンチーノ	たまごのオニオンパジルスープ てづくりこめパン なしジャム ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりむねにく ベーコン ゼラチン たまご	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ エリンギ なし レモン	スパゲティー こめ イースト じゃがいも パンこ はちみつ さとう オリーブオイル あぶら	632	26.8 16.5 1.5	
19	火	【千産千消給食】 あきのかおり ごはん	いわしフライ やさいいため あおなのみそしる	ぎゅうにゅう とりむねにく ベーコン いわし どうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな ビーマン わけぎ かぶのは はくさい キャベツ かぶ ごぼう コーン しめじ えだまめ	こめ さつまいも くり さとう こびこ パンこ あぶら	644	26.9 21.6 3.0	
20	水	カレーライス	やさいとこのこのスープ おこめのババロア	ぎゅうにゅう ぶたかたにく とりむねにく ベーコン どうふ	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ エリンギ しめじ	こめ じゃがいも ババロア カレールー あぶら	669	25.6 22.0 2.3	
21	木	マーボーどん	ワンタンスープ きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたかたにく なるとうふ みそ	にんじん わけぎ チンゲンサイ ねぎ はくさい キャベツ きゅうり もやし たけのこ きりぼしだいこん しいたけ	こめ ワンタン てんぷん さとう ごまあぶら あぶら	639	27.6 22.9 2.8	
22	金	【千産千消給食】 ごはん てづくりのりつくだに	やささばのわふうダレ せいがくもちのおつゆ りんご	ぎゅうにゅう のり とりむねにく さば あぶらあげ	にんじん こまつな はねぎ ねぎ だいこん しいたけ りんご	こめ せいがくもち てんぷん さとう あぶら	607	27.4 15.8 2.3	
25	月	サフランライスの クリームソースかけ	チキンとたまごの おやさスープ てづくりアップルパイ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりむねにく たまご ひよこまめ	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ セロリー コーン エリンギ グリンピース りんご レモン	こめ むぎ こびこ パイシート さとう バター あぶら	726	29.0 26.5 1.3	
26	火	きなこあげパン	やきビーフン にくだんごときのこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたかたにく とりだんご どうふ きなこ	にんじん ビーマン こまつな たまねぎ キャベツ たけのこ しめじ しいたけ	ゴッペパン ビーフン さとう ごまあぶら あぶら	693	27.3 28.7 2.5	
27	水	【千産千消給食】 ちばにんじんめし	おでん 流山みりんのだいがくいも	ぎゅうにゅう こんぶ とりひきにく あぶらあげ さつまあげ ちくわ がんもどき うずらたまご	にんじん だいこん こんにやく えだまめ	こめ じゃがいも さつまいも みずあめ さとう あぶら ごま	687	25.8 22.6 2.2	
28	木	ごはん てづくりわかめの つくだに	かつおのやきつけ おひたし ぶたにくとだいこんのいために	ぎゅうにゅう わかめ ぶたかたにく かつお かつおぶし かつあげ	にんじん こまつな ねぎ はくさい だいこん もやし えのき さやいんげん	こめ てんぷん さとう ごまあぶら あぶら ごま	622	27.8 21.9 1.8	
29	金	【千産千消給食】 流山ねぎの なんばんうどん	ひじきサラダ チキンとごぼうのからあげ はやか(みかん×ぼんかんの交雑種)	ぎゅうにゅう ひじき あおりのり とりむねにく あぶらあげ ハム だいず	にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう コーン しいたけ はやか	うどん てんぷん こめ さとう あぶら	530	29.4 24.8 2.4	
 <p>【千産千消】今月は、地産地消月間です。千葉県では、地産地消を「千産千消」に置き換えて、地元のおいしい地場産物を食べてもらえるように、ピーアールしています。給食でも、地場産物を多く使っています。 □流山市・・・米、もち米、小松菜、わけねぎ、しいたけ、ねぎ □千葉県・・・ねぎ、かぶ、にんじん、大根、さつまいも、マッシュルーム、切り干し大根、鰯、鶏卵、海苔、ひじき、性学餅</p>							今月の平均栄養価	646	26.5 22.2 2.1
							学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0