

# 11月 こんだてひょう

令和6年度

流山市立鱈ヶ崎小学校

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)	たんばく質(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となる	おもにからだのちようしをととのえるものとなる	おもにエネルギーのもととなる		脂質(g)	食塩相当量(g)
1金		ポークカレーライス	ほうれんそうともやしのサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご ほうれんそう もやし みかん パイン おうとう	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう いりごま ごまあぶら	687	20.5 20.6 1.9	
5火		チーズミートドッグ	ブロッコリーサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく だいたい ウィンナー チーズ ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー コーン だいこん	パン サラダあぶら さとう じゃがいも	625	29.3 25.4 3.2	
6水		麦入りごはん	メルルーサのみぞれかけ ゆかり和え 鶏ごぼろ汁 みかん	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく なまあげ みそ	だいこん しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり ごぼう たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ みかん	こめ むぎ でんぶん だいたい さとう サラダあぶら	606	26 17.5 2.4	
7木		ソース焼きそば	大豆と小魚の揚げ煮 中華卵コーンスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あおりの だいたい にほし ベーコン たまご	にんじん キャベツ たまねぎ もやし コーン チンゲンサイ	ちゅうかめん サラダあぶら でんぶん だいたい いりごま さとう ゼリー	614	30.3 26.5 3.4	
8金		焼き肉チャーハン	かみかみごぼろ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが ねぎ にんじん チンゲンサイ ごぼう はくさい えのきたけ こまつな	こめ むぎ さとう ごまあぶら サラダあぶら でんぶん だいたい ずあめ いりごま ワンタンのかわ	671	21.9 24.6 1.9	
11月		千産千消デー さつまいもごはん	いわしの唐揚げの甘辛だれ 切り干し大根のごま酢和え 流山みりんみそ汁	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ	ねぎ きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし えのきたけ だいこん たまねぎ ほうれんそう	こめ さつまいも いりごま だいたい ずあめ すりごま さとう	611	23.7 21.1 2.5	
12火		テーブルロール	鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ 豆入りミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィンナー いんげんまめ	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ トマト	パン サラダあぶら さとう じゃがいも	651	27.7 25.4 2.7	
13水		麦入りごはん	花シウマイ わかめとコーンのごまサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいたい わかめ	しいたけ ねぎ しょうが コーン にんじん こまつな キャベツ	こめ むぎ すりごま でんぶん ごまあぶら さとう いりごま サラダあぶら はるさめ	603	24.6 18.9 2	
14木		麦入りごはん	鶏肉とれんこんの甘辛炒め ゆで野菜のポン酢あえ さつまい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん れんこん たまねぎ ほうれんそう もやし だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう いりごま ごまあぶら サラダあぶら さつまいも	601	23.2 17.9 2.3	
15金		ピピンバ	ごもくスープ フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい とりにく	にんにく ほうれんそう もやし にんじん たけのこ キャベツ きくらげ ねぎ おうとう パイン みかん りんご	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん いりごま しらたまもち	646	22.6 14.6 1.7	
18月		麦入りごはん	鶏肉のごま揚げ 野菜ののり酢和え 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく のり ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが はくさい ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ いりごま でんぶん だいたい ずあめ サラダあぶら じゃがいも	622	28.1 21.5 2.3	
19火		ハニートースト	アーモンドサラダ さつまいもの米粉シチュー	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん	パン バター マーガリン はちみつ アーモンド サラダあぶら さとう さつまいも こめ クリーム	669	22.1 27.4 2.8	
20水		給食で世界旅行 “アメリカ合衆国” ジャンバラヤ	チョップドサラダ かぶのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン エリンギ キャベツ きゅうり コーン パプリカ かぶ はくさい マッシュルーム	こめ むぎ サラダあぶら さとう オリブオイル	604	19.2 23.5 2.7	
21木		麦入りごはん	ししゃもフライ キャベツのおかか和え ごまキムチ汁 みかん	ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ キムチ こまつな みかん	こめ むぎ サラダあぶら さとう いりごま	613	21.7 20.7 2.1	
22金		サバの香味焼き 鶏五目ごはん	ほうれんそうのごま和え なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さば とうふ みそ	にんじん ごぼう にんにく しょうが ねぎ ほうれんそう もやし なめこ こまつな	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら すりごま	629	30.7 22.3 3.2	
25月		麦入りごはん	手作りハンバーグのきのこソースかけ ひじきと大豆の煮もの じゃがいもの味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ひじき あぶらあげ だいたい とうふ みそ	たまねぎ しめじ にんじん いんげん ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ パン バター でんぶん サラダあぶら さとう じゃがいも	628	26.9 19.9 2.4	
26火		黒糖パン	オムレツのトマトソースかけ ほうれんそうとコーンのソテー ABCスープ りんご	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく	たまねぎ トマト コーン もやし ほうれんそう にんじん キャベツ りんご	パン さとう サラダあぶら じゃがいも マカロニ	593	23.3 18.8 2.8	
27水		おはなし給食 “おおきなおおきなおいも” & みりん給食の日 中華丼	流山みりん大学いも わかめと小松菜のスープ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく なると わかめ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ えのきたけ こまつな ねぎ	こめ サラダあぶら さとう でんぶん さつまいも だいたい ずあめ いりごま ごまあぶら	690	22.3 19.6 2.5	
28木		スパゲティナポリタン	キャベツのスープ 手作りりんごケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー わかめ とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン キャベツ コーン しめじ オレンジ りんご レモン	スパゲティ サラダあぶら さとう こむぎ	599	21.7 20.9 2.2	
29金		茶めし	タラのカレー竜田揚げ 野菜の生妻醤油和え おでん	ぎゅうにゅう タラ さつまい ちくわい わし サバ がんもどき ずらたまご こんぶ	にんじん キャベツ はくさい しょうが だいこん	こめ だいたい ずあめ さとう じゃがいも	609	28.3 18.1 3	

※こんだて表に記載の栄養価は、中学年(3・4年生)の数値です。  
 ※材料等の都合により献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。  
 ※病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、給食の提供の停止を希望する日の3日前まで(休日を除く)に、担任までご連絡ください。

今月の平均栄養価	628	24.7 21.2 2.5
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0