

10月 こんだてひょう

令和6年度

流山市立鯉ヶ崎小学校

| 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のえるものになる | おもにエネルギーのものになる | | たんぱく質 (g) | 食塩相当量 (g) |
| 1 火 | | コッパン | 鶏肉のバーベキューソース もやしとコーンのソテー スコッチブロス マスカットゼリー | ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ | にんにく りんご コーン もやし こまつな にんじん たまねぎ かぶ | パン さとう サラダあぶら じゃがいも おおむぎ | 622 | 30.8 18.9 3.2 | |
| 2 水 | | チキンカレーライス | ほうれんそうとベーコンのソテー フルーツあえ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン | たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご しめじ もやし ほうれんそう みかん バイン おうとう | こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎ さとう | 683 | 19.2 20.1 1.7 | |
| 3 木 | | 麦入りごはん | てづくりコロッケ コールスローサラダ レンズ豆とトマトのスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにゅう レンズまめ ベーコン | たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり トマト こまつな | こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎ コーパン だいずあぶら さとう | 641 | 20.3 20.9 2.1 | |
| 4 金 | | 麦入りごはん | あじのさんが焼き風 きんぴらごぼう のつぱい汁 | ぎゅうにゅう あじ さつまあげ ぶたにく とりにく とうふ | にんじん ごぼう いんげん だいこん えのきたけ ねぎ ほうれんそう | こめ むぎ いりごま サラダあぶら さとう さいとも | 590 | 25.9 2.2 1.8 | |
| 7 月 | | ねぎにんにくチャーハン | チキンチンごぼう 海藻のスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ のり | にんにく しょうが ねぎ こねぎ にんじん ごぼう えだまめ かぶ もやし えのきたけ こまつな | こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん こめこ だいずあぶら さとう いりごま | 684 | 24.7 27.8 2.2 | |
| 8 火 | | 流山みりん給食の日 みりんスイーツポテト トースト | ブロッコリーとパプリカのソテー ABCスープ りんご | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく | ブロッコリー パプリカ たまねぎ にんじん キャベツ りんご | パン さつまいも マーガリン さとう サラダあぶら じゃがいも マカロニ | 598 | 20.4 20.4 2.3 | |
| 9 水 | | 麦入りごはん | さんまの蒲焼き ゆかり和え 豚汁 | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ | しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ | こめ むぎ でんぶん だいずあぶら さ とう サラダあぶら じゃがいも | 624 | 23.6 22.5 2.5 | |
| 10 木 | | ミートスパゲティ | キャベツのスープ 米粉のブルーベリーケーキ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうにゅう | にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ キャベツ コーン えのきたけ | サラダあぶら スパゲティ こめ さとう | 631 | 21.3 21.7 3.1 | |
| 11 金 | | 麦入りごはん | 蒸し鶏のごまだれかけ キャベツのたくあん和え たまねぎと生揚げのみそ汁 | ぎゅうにゅう とりにく みそ なまあげ わかめ | キャベツ きゅうり たまねぎ もやし ねぎ こまつな | こめ むぎ さとう すりごま ごまあぶら いりごま | 600 | 27.8 20.4 2.8 | |
| 15 火 | | 豚肉丼 | わかめとコーンのごまサラダ じゃがいもの味噌汁 | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ | たまねぎ にんにく しょうが もやし いんげん コーン にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ | こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら いりごま じゃがいも | 608 | 24.1 17 2.6 | |
| 16 水 | | 麦入りごはん | 鯖の味噌煮 切り干し大根のごま酢和え けんちん汁 柿 | ぎゅうにゅう さば みそ とうふ | しょうが ねぎ ざりほしだいこん にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん えのきたけ ほうれんそう かき | こめ むぎ さとう いりごま すりごま ごまあぶら さいとも | 595 | 25.3 21 3.3 | |
| 17 木 | | 上海焼きそば | 中華卵コーンスープ 杏仁豆腐 | ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ たまご | キャベツ にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ コーン りんご みかん おうとう バイン | ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら でんぶん さとう | 593 | 23 20.9 2.7 | |
| 18 金 | | 麦入りごはん | たらの磯辺揚げ キャベツのおかか和え 鶏ごぼう汁 みかん | ぎゅうにゅう たら あおりのり かつおぶし とりにく なまあげ みそ | キャベツ もやし にんじん 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 こむぎこ だいずあぶら サラダあぶら | 631 | 27.5 19.5 2 | |
| 21 月 | | 給食で世界旅行 “ペルー” ロモサルタード | パプリカのドレッシング和え かぶのスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく | たまねぎ トマト にんにく パプリカ にんじん こまつな キャベツ かぶ マツシユルム | こめ じゃがいも だいずあぶら サラダあぶら オリーブオイル さとう | 607 | 22 21.1 2.4 | |
| 22 火 | | スライスコッパン | チリコンカン にんじんサラダ ひよこ豆のスープ | ぎゅうにゅう だいず ウィナー とりにく ひよこまめ | にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり コーン キャベツ | パン サラダあぶら さとう オリーブオイル | 607 | 25.8 23.6 2.5 | |
| 23 水 | | 麦入りごはん | ししゃものカレー揚げ ししゃも だいず ひじき ひじきと大豆のサラダ さつま汁 | ぎゅうにゅう ししゃも だいず ひじき ぶたにく とうふ みそ | コーン もやし にんじん だいこん ねぎ | こめ むぎ こむぎこ こめこ だいずあぶら さとう サラダあぶら さつまいも | 635 | 24.1 20.5 2.4 | |
| 24 木 | | 麻婆丼 | チンゲンサイの中華和え 春雨スープ | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく | たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが チンゲンサイ もやし キャベツ | こめ むぎ さとう サラダあぶら ごまあぶら でんぶん すりごま はるさめ | 625 | 23.3 19.8 2.2 | |
| 25 金 | | 麦入りごはん | かつおの甘辛生姜ソース 磯香和え なめこのみそ汁 みかん | ぎゅうにゅう かつお のり あぶらあげ とうふ みそ | しょうが ほうれんそう にんじん もやし なめこ ねぎ こまつな みかん | こめ むぎ でんぶん だいずあぶら さとう | 639 | 28.3 20.8 2.6 | |
| 28 月 | | 麦入りごはん | 厚焼き卵のおろしソース 野菜の生薑醤油和え 肉じゃが | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく | だいこん えのきたけ にんじん キャベツ はくさい しょうが たまねぎ いんげん | こめ むぎ さとう サラダあぶら じゃがいも | 609 | 23.7 16.9 2.8 | |
| 29 火 | | おはなし給食 “パムとケロのちようび” 秋の香りスパゲティ | 豆入りミネストローネ てづくりドーナツ | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ウィナー いんげんまめ とうにゅう | にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ トマト | スパゲティ オリーブオイル とうにゅうバター こむぎこ サラダあぶら じゃがいも さとう だいずあぶら | 696 | 23.8 26.5 1.9 | |
| 30 水 | | 麦入りごはん | ヤンニョムチキン ほうれんそうともやしのナムル わかめと小松菜のスープ | ぎゅうにゅう とりにく みそ なた わかめ | にんにく レモン ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ こまつな ねぎ | こめ むぎ でんぶん だいずあぶら さ とう いりごま ごまあぶら | 615 | 23.8 23.7 2.7 | |
| 31 木 | | あんバタートースト | アーモンドサラダ かぼちゃの米粉シチュー | 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 かぼちゃ | パン バター マーガリン あん アーモンド サラダあぶら さとう こめ クリーム | 675 | 24 30.8 2.9 | |
| ※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 | 627 | 24.2 21.6 2.4 |
| | | | | | | | 学校給食摂取基準 | 650 | 27.6 21.6 2.0 |