

9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)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (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 もとになる	おもにからだのちようしを とのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる				
5 木		ポークカレーライス	もやしとコーンのソテー フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご コーン もやし こまつな おうとう バイン みかん	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら ごむぎこ ゼリー さとう	709	19.6	19.7	1.8
6 金		麦入りごはん	鶏肉の香味焼き わかめとコーンのごまサラダ たまねぎと生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく わかめ なまあげ みそ	にんにく しょうが ねぎ コーン にんじん こまつな たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう ごまあぶら いりごま	593	26.3	20.9	2.6
9 月		麦入りごはん	サバのガーリック焼き ほうれんそうのごま和え 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんにく ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ すりごま さとう サラダあぶら じゃがいも	616	25.3	23.9	2
10 火		ピザドッグ	コールスローサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ビーマン キャベツ きゅうり だいこん	パン サラダあぶら さとう じゃがいも	609	25.6	25.6	2.7
11 水		肉味噌丼	小松菜ともやしのサラダ だまっこ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち みそ	しょうが にんじん ビーマン こまつな もやし ごぼう しめじ ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さとう いりごま ごまあぶら さといも だまこもち	614	24.5	17.6	2.3
12 木		豚キムチ焼きそば	大豆と小魚の揚げ煮 ワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち にぼし	にんじん もやし たら 金目 はくさい えのきたけ ねぎ こまつな	ちゅうかめん サラダあぶら さとう いりごま だいちあぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	608	32.1	25.4	3.3
13 金		麦入りごはん	厚焼き卵のねぎみそだれ ゆかり和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう たまご みそ ぶたにく	ねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり たまねぎ いんげん	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃ がいも	625	24.1	18.5	2.9
17 火		お月見給食 さんまひつまぶしご はん	キャベツのたくあん和え お月見汁 お月見デザート	ぎゅうにゅう さんまのり ぶたにく すけそうたら	こねぎ キャベツ きゅうり ごぼう にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう かぼちゃ	こめ むぎ でんぷん だいちあぶら さ とう いりごま さといも ゼリー	642	23.9	22.6	2.7
18 水		麦入りごはん	揚げぎょうざ 春雨サラダ 中華卵コーンスープ	ぎゅうにゅう とうふ たまご	にんじん きゅうり もやし たまねぎ コーン とうもろこし ねぎ	こめ むぎ だいちあぶら はるさめ さ とう いりごま ごまあぶら サラダあぶら でんぷん	641	21.3	19.7	2.4
19 木		和風きのこスパゲ ティ	レンズスープ ほうれんそう蒸しパン	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン レンズまめ 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 キャベツ こまつな	スパゲティ オリーブオイル さとう こ むぎこ サラダあぶら	636	26	20.8	2.2
20 金		流山みりん給食の日 麦入りごはん	豚肉のしょうが炒め きゅうりの南蛮漬け 流山みりんみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ みそ	しょうが たまねぎ もやし ビーマン こまつな きゅうり にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう	590	19.9	20.8	2.2
24 火		おはなし給食 “ジोजオのパンやさん” キャラメル揚げパン	ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく だいち	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ にんにく トマト	パン だいちあぶら サラダあぶら さ とう じゃがいも	649	28	26.8	2.5
25 水		麦入りごはん	ますの香草焼き 切り干し大根の煮物 なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう ます チーズ さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	わけぎ きりぼしだいこ いんげん にんじん こまつな きゅうり にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	こめ むぎ マヨネーズ風調味料 パンこ サラダあぶら さとう	623	29.7	20.9	2.9
26 木		給食で世界旅行 “ガーナ” ジョロフライス	スパイシーチキン オク羅斯ープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんにく たまねぎ にんじん コーン トマト オクラ	こめ サラダあぶら でんぷん だいちあぶら じゃがいも オリーブオイル	673	28.5	26.9	2.4
27 金		麦入りごはん	和風ハンバーグ ひじきと枝豆のサラダ さつまいもときのこの彩りみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ひじき みそ	だいこん コーン えだまめ もやし たまねぎ にんじん まいたけ ねぎ こまつな	こめ むぎ でんぷん さとう サラダあぶら さつまいも	597	21.3	17.7	2.5
30 月		麦入りごはん	ししゃもフライ こんにやく海藻サラダ 鶏ごぼう汁 梨	ぎゅうにゅう わかめ とりにく なまあげ みそ	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ なし	こめ むぎ サラダあぶら さとう すりごま いりごま	624	23.4	21	2.3

※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	24.9	21.8	2.4
学校給食摂取基準	650	27.6	21.6	2.0