

5月 こんだてひょう

令和6年度

流山市立鰯ヶ崎小学校

日にち	おほしの日	おほしの目	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)	脂質(g)
1水			おむぎ 麦入りごはん	ししゃもの新緑揚げ ほうれんそうのごま和え 豚汁 河内晩柑	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ かわちぼんかん	こめ むぎ こむぎこ こめこ だいずあぶら すりごま さとう サラダあぶら じゃがいも	608	23.5 19.5 1.9	
2木			おむぎ 麦入りごはん	蒸し鶏のごまだれかけ キャバツのたくあん和え 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	キャバツ 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 いらごま	600	27.8 20.4 2.8	
7火			ねぎにんにくチャーハン	春巻き 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく	にんにく しょうが ねぎ こねぎ にんじん キャバツ	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら だいずあぶら はるさめ	635	21.4 22.1 1.6	
8水			ゆかりごはん	ホツケの一夜干し きんぴらごぼう 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう ほっけ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう いんげん えのきたけ だいこん こまつな ねぎ	こめ むぎ いらごま サラダあぶら さとう じゃがいも	583	26.5 18.2 3.2	
9木			黒糖パン	オムレツのトマトソースがけ ほうれんそうとコーンのソテー ABCスープ	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 キャバツ	パン さとう サラダあぶら じゃがいも マカロニ	578	24.1 19.3 2.8	
10金			おむぎ 麦入りごはん	アジフライ レモンドレッシングサラダ なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ みそ	キャバツ にんじん きゅうり コーン レモン なめこ ねぎ こまつな	こめ むぎ こむぎこ だいずあぶら オリーブオイル さとう	639	25.2 24.2 2.8	
13月			おむぎ 麦入りごはん	ちくわの磯辺揚げ 小松菜ともやしのサラダ 鶏ごぼう汁	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とり にく なまあげ みそ	こまつな もやし ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ むぎ こむぎこ だいずあぶら さとう いらごま ごまあぶら サラダあぶら	640	24.9 21.8 2.9	
14火			給食で世界旅行 “オランダ” テーブルロール	ズートズーレクリーキブ パプリカのドレッシング和え エルテンスープ	ぎゅうにゅう とり にく ヨーグルト だいず レンズまめ ウィナー	たまねぎ にんにく りんご トマト パプリカ にんじん こまつな キャバツ グリンピース セロリー	パン バター こめ オリーブオイル さとう じゃがいも サラダあぶら	665	29.4 26.8 3.2	
15水			ぶたにく 豚肉丼	わかめとコーンのごまサラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	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 えのきたけ ほうれんそう	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら いらごま さとも	602	24.1 20.1 2.9	
16木			ツナとあさりの和風スパ ゲティ	豚肉とキャバツのスープ 抹茶小豆煮しパン	ぎゅうにゅう ツナ あさり ぶたにく とうにゅう あずき	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが キャバツ ねぎ しめじ	スパゲティ サラダあぶら ごまあぶら こむぎこ さとう	652	25 23.4 2.7	
17金			おむぎ 麦入りごはん	タラのバーベキューソース きしめいだいこん すあ 切干大根のごま酢和え ねぎと豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう たら わかめ とうふ あぶらあげ みそ	りんご きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ でんぶん だいずあぶら さとう いらごま すりごま	583	24.7 17.6 2.8	
20月			まいぼーどん 麻婆丼	春雨サラダ 中華卵コーンスープ ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ベーコン たまご	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし たまねぎ コーン チンゲンサイ	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ いらごま ゼリー	709	25.2 21.6 2.7	
21火			スライスコッパン	チリコンカン アーモンドサラダ ポトフ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とり にく だいず ウィナー ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャバツ だいこん みかん	パン サラダあぶら さとう アーモンド じゃがいも	718	31.2 30.2 3.4	
22水			おはなし給食 “ほくんちカレーライス” 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 こむぎこ とうにゅうバター ゼリー さとう	709	19.6 19.8 1.9	
23木			ソースやきそば	チキンチキンごぼう 五目スープ グレープゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とり にく	にんじん キャバツ たまねぎ もやし ごぼう えだまめ たけのこ きくらげ ほうれんそう ねぎ	ちゅうかめん サラダあぶら でんぶん こめ だいずあぶら さとう いらごま ごまあぶら	660	26.9 29 3.2	
24金			おむぎ 麦入りごはん	ヤンニョムチキン チャブチェ わかめと小松菜のスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とり にく みそ ぶたにく なると わかめ	にんにく レモン たまねぎ にんじん しいたけ いら 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 いらごま ごまあぶら はるさめ ゼリー	731	24.9 24.1 2.7	
28火			2年生“グリーンピースのさやむき体験” グリーンピースごはん	カツオと野菜の甘酢炒め みそけんちん汁 甘夏	ぎゅうにゅう かつお とうふ みそ	グリーンピース しょうが たけのこ にんじん たまねぎ れんこん エリンギ パプリカ ピーマン ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ ほうれんそう あまなつ	こめ いらごま でんぶん だいずあぶら サラダあぶら さとう ごまあぶら さとも	657	28.2 20.5 2.3	
29水			豚キムチ丼	磯香和え たけのことキャバツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりとうふ のり とり にく	にんにく にんじん たまねぎ いら はくさい こまつな もやし たけのこ キャバツ きくらげ ほうれんそう ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さとう いらごま ごまあぶら でんぶん	580	24 18.1 2.9	
30木			流山みりん給食の日 みりんトースト	ほうれんそうとベーコンのソテー ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	しめじ ほうれんそう もやし たまねぎ にんにく にんじん トマト	パン バター マーガリン いらごま サラダあぶら じゃがいも さとう	627	27.4 26.3 2.3	
31金			おむぎ 麦入りごはん	厚焼き卵のおろしソース 野菜のしょうが醤油和え 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 キャバツ 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	

※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	639.3	25.3 21.9 2.6
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0