



# 11がつ こんだてひょう



令和 6 年度

流山市立市野谷小学校

日にち	おほしの日	おほしの味	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)	しじょう(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
			ごはん パン めん	おかず デザート	主に体を作る もとなる	主に体の調子を整える もとなる	主にエネルギーの もとなる				
1	金		たかなチャーハン	とうふとわかめと かまぼこのスープ しゅうまい みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん しゅうまい とうふ とりにく かまぼこ わかめ	たかなづけ にんじん ねぎ たけのこ みかん	こめ きょうかまい ごまあぶら	607	29.8	18.5	2.0
5	火		こくとうパン	ポテトのミートグラタン こんにゃくサラダ はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン しめじ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ こんにゃく キャベツ ブロッコリー はくさい	こくとうパン あぶら じゃがいも パター こむぎこ さんおんとう ばんこ すりごま	615	22.9	21.0	1.7
6	水		スパイシータコスどん	ミートボールと やさいのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ チーズ ミートボール ヨーグルト	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ビーマン エリンギ かぶ	こめ サラダあぶら バター ワンタンのかわ	619	23.4	20.2	2.0
7	木		きつねうどん	ツナとわかめのサラダ さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ こんぶ ツナ なまクリーム	にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ きゅうり キャベツ	うどん さんおんとう すりごま ごまあぶら むしパンミックス こむぎこ さとう ベーキングパウダー	647	24.1	20.5	2.0
8	金		いわしのかばやきどん	おろしあえ さといもぶたにくの みそしる	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく あぶらあげ さばがし みそ	こまつな にんじん なめこ だいこん ねぎ	こめ きょうかまい だいたずあぶら さといも	620	27.9	22.9	2.1
11	月		ごもくチャーハン	スープフォー のりしおポテト	ぎゅうにゅう やきぶた たまご とりにく わかめ あおのり	ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	こめ きょうかまい サラダあぶら フォー じゃがいも	611	21.2	17.9	2.0
12	火		ガーリック トースト	さつまいもとしめじのシチュー ツナとこまつなのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しらはなまめ チーズ ツナ	にんじん たまねぎ ブロッコリー こまつな キュウリ キャベツ	パン マーガリン さつまいも こむぎこ サラダあぶら パター オリーブオイル さんおんとう	664	23.8	27.2	1.9
13	水		ごはん	ぼらのたつたあげ のりずあえ さつまじる おこめのムース	ぎゅうにゅう ぼら のり ぶたにく とうふ みそ こんぶ さばがし	しょうが こまつな キャベツ だいこん にんじん ねぎ もやし	こめ きょうかまい でんぱん だいたずあぶら さつまいも サラダあぶら おこめのムース	661	28.9	21.7	1.9
14	木		くりいりせきはん	とりにくのレモンソースがけ やさいのきつかあえ ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう あずき とりにく あぶらあげ ゆば なたまき とうふ さばがし	レモン にんじん キャベツ ほうれんそう きく えのき	こめ もちごめ くり ごま でんぱん だいたずあぶら さんおんとう さとう	639	29.6	22.5	2.1
15	金		ポークカレー ライス	じゃこのカリカリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり	こめ きょうかまい サラダあぶら じゃがいも さんおんとう ごまあぶら	620	21.2	21.2	2.3
19	火		ハンバーガー	にんじんサラダ ながねぎのこめこスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン チーズ パター	しめじ にんじん きゅうり コーン にんにく ねぎ こまつな	パン サラダあぶら さとう オリーブオイル じゃがいも こめこ	651	25.1	27.8	2.0
20	水		ごはん	さばのカレーやき じゃがいものきんぴら きりぼしのみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく くきわかめ あぶらあげ さばがし みそ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう いんげん きりぼしだいこん えのき	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら サラダあぶら	650	29.7	21.2	2.0
21	木		こまつなとベーコンの スパゲティ	ふわふわたまごの オニオンバジルスープ まめかりんとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいたず たまご	しめじ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな エリンギ	スパゲティ オリーブオイル マカロニ サラダあぶら さつまいも でんぱん だいたずあぶら	680	35.2	29.0	1.7
22	金		とりごぼうごはん	ししゃものいそべあげ あきやさいのとんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも あおのり ぶたにく さばがし	しめじ にんじん ごぼう たまねぎ かぼちゃ れんこん こまつな ねぎ	こめ きょうかまい さんおんとう こむぎこ さつまいも だいたずあぶら	610	28.0	17.9	2.2
25	月		ルーローハン	はるさめサラダ もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ もずく たまご	にんにく しょうが たけのこ チンゲンサイ もやし きゅうり にんじん キャベツ	こめ きょうかまい サラダあぶら さんおんとう はるさめ ごまあぶら さとう	617	26.6	22.7	2.0
26	火		ハヤシライス	フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ みかんかんづめ パインかんづめ りんごかんづめ	こめ きょうかまい サラダあぶら じゃがいも ゼリー	646	19.3	18.5	1.6
27	水		きつかごはん	やさいのごまに だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ あぶらあげ さばがし わかめ	なめし にんじん ごぼう いんげん だいこん ねぎ	こめ じゃがいも サラダあぶら すりごま さとう	637	28.4	20.6	2.0
28	木		かんとんめん	わけねぎのいろどりいため アップルパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ きくらげ はくさい ねぎ りんごかんづめ	ラーメン サラダあぶら でんぱん ごまあぶら バター パイシート	621	24.5	30.5	2.0
29	金		ごはん こざかなのふりかけ	にくどうふ いものこじる はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう しらすぼし いとけずりぶし とうふ ぶたにく さばがし みそ のり	たまねぎ しめじ にんじん ねぎ こまつな だいこん ごぼう	こめ さとう さといも きょうかまい ごまあぶら はちみつレモンゼリー	683	30.3	18.1	2.0

※食材入荷の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。  
 ○給食費について  
 連続して5日以上(休日を除く)がわかっており、且つ保護者からの申し出があった場合、  
 申請の3日後(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。早めに担任までお申し出ください。



今月の平均栄養価	640	26.5	22.4	2
学校給食摂取基準	650	26.8	21.7	2.0