



4 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	おはしの目	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	主に体を作る もとになる	主に体の調子を整える もとになる	主にエネルギーの もとになる		
11	木	さくらずし	さわらのてりやき さわにわん おいわいクレープ	ぎゅうにゅう さわら がたにく あぶらあげ さばがし こんぶ	れんこん にんじん えだまめ のり ごぼう たけのこ ねぎ こまつな	こめ さとう クレープ	607	29.8 18.0 1.7
12	金	はるキャベツの わふう ペペロンチーノ	おまめのスープ チョコチップマフィン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しほはなまめ とうにゅう とうにゅうなまクリーム たまご	にんにく にんじん エリンギ キャベツ たまねぎ セロリ グリーンピース	スパゲティ オリーブゆ サラダあぶら じゃがいも こめこ こむぎこ ベーキングパウダー チョコチップ	675	28.5 26.1 1.5
15	月	ごはん	さばのカレーやき じゃがいものきんぴら きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう さば がたにく 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 えのきだけ	こめ さとう じゃがいも サラダあぶら こまあぶら	650	29.7 21.2 2.4
16	火	うぐいすきなこ あげパン	にくとやさいのごまサラダ パスタいりミネストローネ	ぎゅうにゅう きなこ いんげんまめ だいず ベーコン がたにく	にんじん たまねぎ かぶ トマト しょうが にんにく コーン	パン サラダあぶら さとう マカロニ じゃがいも さんおんとう すりごま ごまあぶら	654	27.2 27.1 2.0
17	水	ちばの にんじんめし	あじのなんばんづけ むらくもじる オレンジ	ぎゅうにゅう あぶらあげ あじ とうふ たまご かまぼこ さばがし こんぶ	にんじん ごぼう たまねぎ しょうが オレンジ ねぎ	こめ サラダあぶら さとう でんぷん	632	27.6 22.6 2.0
18	木	とりみそどん	おぼろけんちんじる はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ さばがし こんぶ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが ごぼう こまつな	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら でんぷん ゼリー	646	24.9 19.7 2.2
19	金	1ねんせい きゅうしょくかいし 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 がたにく ひよこまめ とうにゅうなまクリーム ちりめん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース ブロッコリー とうもろこし キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら でんぷん さんおんとう	622	21.5 20.0 2.3
22	月	チキンライス	こんさいとウインナーのスープ あまなつととうにゅうデザート	ぎゅうにゅう とりにく がたにく ウインナー とうにゅうデザート	たまねぎ コーン にんじん グリーンピース トマト にんにく れんこん ごぼう	こめ むぎ サラダあぶら オリーブゆ じゃがいも さとう	653	21.9 21.1 1.6
23	火	こくとうパン	かぶのとうにゅうクリームシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しめじ しほはなまめ とうにゅう とうにゅうなまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー かぶ キャベツ きゅうり	こくとうパン こむぎこ じゃがいも さとう	661	25.4 25.8 1.7
24	水	マーボーどん	しせんふうたまごのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ がたにく みそ たまご ヨーグルト	たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが ほうれんそう	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ	648	30.8 23.2 1.6
25	木	やきそば	ワンタンスープ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう がたにく なると あおのり	にんじん キャベツ もやし ねぎ ほうれんそう しょうが いちご パイン	ちゅうかめん サラダあぶら ワンタンのかわ さとう カクテルゼリー(りんご・もも・ぶどう・とうにゅうゼリー)	617	25.0 18.7 2.3
26	金	わかめごはん	じゃがいものそぼろに かぶのみそしる	ぎゅうにゅう がたにく なまあげ とうふ さばがし みそ	にんじん こんにゃく たまねぎ たけのこ いんげん かぶ ねぎ	こめ サラダあぶら じゃがいも さとう でんぷん さつまいも	643	25.6 16.9 1.9
30	火	あおねぎ チャーハン	ヤンニョムチキン とうふのスープ	ぎゅうにゅう がたにく なると とりにく とうふ わかめ	にんにく にんじん ねぎ わけねぎ しょうが たまねぎ はくさい チンゲンサイ	こめ サラダあぶら ごまあぶら でんぷん さとう みずあめ	623	27.1 24.8 2.2

※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。連絡帳等で早めに担任までお申し出ください。
 ○おはしは毎日持参するようご協力をお願いします。

今月の平均栄養価	640	26.3 21.9 2
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0