



9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	おはしの日	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)	たんぱくしつ(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		
3			チキン カレーライス	しゅわしゅわフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース みかん パイン りんご	こめ きょうかまい サラダあぶら じゃがいも ゼリー サイダー	675	22.6 17.3 1.8
4			とりみそどん	だまこじる キャラメルポテト	ぎゅうにゅう とりにく みそ なまクリーム	たまねぎ にんじん ねぎ ビーマン にんにく しょうが ごぼう だいこん	こめ きょうかまい サラダあぶら でんぱん だまこもち さつまいも	643	20.8 21.0 2.2
5			ごまつゆうどん (つけめん)	いわしのカレーあげ やきふとつくねのもの	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さばぶし こんが いわし	にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ だいこん れんこん いんげん	うどん ごま さんおんとう でんぱん やきふ サラダあぶら	640	34.2 27.5 2.6
6			ジャンバラヤ	とりにくのごまネーズやき やさいのスープに	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー だいず いんげんまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン コーン キャバツ	こめ きょうかまい サラダあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さんおんとう ごまあぶら じゃがいも ごま	683	30.7 29.3 2.2
9			キャロットライスの チキンクリームがけ	レタスとトマトのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト レタス みかん	こめ きょうかまい サラダあぶら こむぎこ バター マカロニ	700	25.7 25.8 2.0
10			しょくパン いちごジャム	とうふとイカのチリソース にらとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ハム いか とうふ なまクリーム とりにく なると たまご	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ きくらげ にら	パン ジャム サラダあぶら さんおんとう でんぱん じゃがいも ごまあぶら	682	32.3 25.9 2.0
11			こぎつねごはん	さけのわふうムニエル とんじる なし	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さけ ぶたにく とうふ さばぶし みそ	にんじん にんにく だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう なし	こめ きょうかまい さとう サラダあぶら こむぎこ じゃがいも ごま	685	35.6 22.1 1.9
12			わふう ボンゴレスパゲティ	ミートボールとやさいのスープ こめこのマドレーヌ	ぎゅうにゅう あさり とりにく ベーコン しめじ ミートボール たまご	にんにく たまねぎ エリンギ パセリ にんじん にんじん キャバツ かぶ	スパゲティ こめこ オリーブゆ さとう バター あまなつとう ベーキングパウダー	641	25.5 23.3 2.1
13			ぶたにくとにらの あんかけごはん	しゅうまい わかめととうふのスープ れいとうパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい とうふ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ もやし にら パイン	こめ きょうかまい サラダあぶら さとう でんぱん	638	28.5 21.8 2.0
17			おつきみメニュー さつまいもごはん	ぶたにくのあまからあげ だいこんのみそしる しらたまのくろみつきなこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ みそ さばぶし きなこ	しょうが だいこん えのき こまつな	こめ きょうかまい さつまいも ごま でんぱん サラダあぶら さんおんとう しらたま	673	28.0 19.0 1.9
18			ハニートースト	チリコンカン ポテトスープ	ぎゅうにゅう だいず いんげんまめ ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース コーン レモン	しょくパン マーガリン はちみつ サラダあぶら じゃがいも	660	28.9 24.1 2.0
19			ねぎしおぶたどん	いものこじる ポップビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく さばぶし みそ だいず あおのり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし レモン だいこん	こめ きょうかまい ごまあぶら さといも でんぱん サラダあぶら ごま	602	25.6 19.8 2.0
20			さんまの ひつまぶしごはん	きゅうりのなんばんづけ キャバツのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう さんま なまあげ わかめ みそ さばぶし ヨーグルト のり	きゅうり キャバツ しょうが えのき こまつな	こめ きょうかまい でんぱん サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら	616	25.5 24.1 2.0
24			ソースやきそば	ワンタンスープ シークワサータルト	ぎゅうにゅう なると ぶたにく あおのり	にんじん キャバツ もやし ねぎ しょうが ほうれんそう	ちゅうかめん サラダあぶら ワンタンのかわ タルト	613	25.1 22.4 2.0
25			げんまいいりごはん じゃこのつくだに	こうやどうふのあげに とうがのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめん さきいか とりにく こうやどうふ あぶらあげ わかめ さばぶし こんが	にんじん たまねぎ ピーマン とうがん えのき こまつな	こめ もちげんまい さんおんとう じゃがいも でんぱん サラダあぶら ごま	605	26.8 18.2 2.1
26			フィッシュバーガー (セルフ)	マカロニサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ ツナ とりにく ベーコン あさり しろはなまめ	キャバツ きゅうり たまねぎ にんじん	コッペパン サラダあぶら マカロニ さんおんとう じゃがいも コーンスターチ	681	29.4 25.3 2.0
27			ねぎとにんにくの チャーハン	ぼうぎょうざ にくだんごときのこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール	にんにく しょうが ながねぎ あおねぎ しょうが えのき しめじ ほししいたけ チンゲンサイ	こめ きょうかまい サラダあぶら ごまあぶら	606	21.9 21.0 2.2
30			ごはん	さばのごまみそに くきわかめのきんぴら なめこじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく くきわかめ さつまあげ とうふ あぶらあげ	しょうが ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん いんげん なめこ だいこん	こめ きょうかまい さんおんとう ごま ごまあぶら さとう	635	31.1 24.4 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日以上欠席(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	650	27.8 22.9 2.1
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

