



# 6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)	たんぱく質(g)
			ごはん パン めん	おかず デザート	おも からだ つく 主に体を作る もとなる	おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える もとなる	おも 主にエネルギーの もとなる		
3			スパイシータコスどん	ポテトのスープ もものヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム コーン こまつな	こめ ワンタンのかわ じゃがいも あぶら	672	29.0 20.2 2.0
4			ポテトとツナのトースト	ひじきとえだまめのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき とりにく いんげんまめ だいず	マッシュルーム コーン えだまめ もやし にんじん たまねぎ パセリ	しよくパン マカロニ ノンエッグマヨネーズ あぶら さんおんとう じゃがいも さとう	612	26.6 21.2 2.0
5			ピビンバ	わかめととうふのスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ なると わかめ	ねぎ にんにく ぜんまい にんじん だいこん もやし ほうれんそう たまねぎ	こめ さとう ゼリー あぶら ごまあぶら	623	24.0 18.4 1.7
6			キムチやきうどん	チキンチキンごぼう ちゅうかたまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし たまご とうふ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし キムチ ほししいたけ ごぼう えだまめ	うどん ごまあぶら こめこ でんがん あぶら	634	29.3 30.2 2.3
7			ごはん	サラダのり ぶたにくとだいずのあげに キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう のり ぶたにく だいず なまあげ わかめ みそ	しょうが たまねぎ キャベツ えのき こまつな	こめ でんがん さんおんとう あぶら	630	28.9 23.3 2.2
10			そぼろごはん	ぶたにくとはるさめいため さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく さばぶし みそ	しょうが にんじん いんげん にんにく たまねぎ キャベツ	こめ さんおんとう あぶら さつまいも はるさめ でんがん	655	27.8 29.0 2.2
11			こくとうパン	たらのハーブやき トマトクリームパンネ ミートボールとやさいのスープ	ぎゅうにゅう たら ツナ なまクリーム チーズ ミートボール	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ キャベツ エリンギ	こくとうパン パンこ バター ノンエッグマヨネーズ マカロニ	643	28.7 22.1 2.0
12			ごはん	こぎかなふりかけ ホイコーロー もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう しらすほし かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ とりにく とうふ のり もずく たまご	しょうが にんにく きくらげ ねぎ キャベツ ビーマン にんじん	こめ あぶら さんおんとう でんがん	640	30.4 24.4 2.2
13			スパゲティ ナポリタン	コーンスープ チョコクロワッサン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマト コーン	スパゲティ さとう パン あぶら コーンスターチ チョコチップ	683	24.8 27.7 2.2
14			ちばけんみんのひメニュー いわしのかばやきどん	おろしあえ さといもと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 さばぶし みそ	こまつな にんじん だいこん なめこ ねぎ	こめ あぶら さといも さとう ごま	620	27.9 22.9 2.1
17			とりにくの バジルいためごはん	フォーのスープ のりしおポテト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あおのり	にんにく たまねぎ ビーマン バジル にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	こめ あぶら フォー さとう じゃがいも	643	28.2 20.5 2.0
18			まっちゃんあげパン	しおぶたのカレーポトフ にくとやさいのごまサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	にんにく カリフラワー キャベツ たまねぎ にんじん パセリ しょうが	パン さとう じゃがいも ごまあぶら あぶら ごま	644	27.7 28.3 2.2
19			ぶたにくとこまつなの ごはん	ちくわのいそべあげ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ さばぶし	にんじん こまつな だいこん ねぎ わけねぎ	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも さんおんとう	613	27.3 22.1 2.0
20			ジャージャーめん	やきぎょうざ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぎょうざ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ みかんかん りんごかん	ちゅうかめん さとう ごまあぶら あぶら でんがん	632	25.4 20.6 1.7
21			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 ひよこまめ 生クリーム 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 キャベツ コーン	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも さんおんとう	622	21.5 20.0 2.0
24			ごはん	さばのごまみそだれ とりにくとごぼうのあまからに かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ さばぶし たまご	ごぼう にんじん こんにゃく こまつな ほうれんそう ねぎ	こめ ごま さんおんとう さとう ごまあぶら	630	30.8 24.6 2.0
25			マーボーどん	たんたんとうにゅうはるさめスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とうにゅう	たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが チンゲンサイ	こめ さとう ごまあぶら はるさめ でんがん あぶら	632	28.8 24.6 1.7
26			ごはん	ハンバーグみりんマスタードソース さっぱりサラダ きりぼしのみそしる	ぎゅうにゅう ハンバーグ みそ ツナ あぶらあげ わかめ みそ さばぶし	ほうれんそう もやし コーン レモン にんにく きりぼし たまねぎ こまつな	こめ オリーブオイル さんおんとう	620	25.9 21.2 2.0
27			オムライス	わかさぎのフリッター ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかさぎ ぶたにく	しめじ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト コーン こまつな	こめ パター じゃがいも あぶら	648	27.6 23.4 1.9
28			うめちりめんごはん	いかのかりんあげ どさんこじる	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ さばぶし みそ	にんじん コーン ねぎ こまつな	こめ でんがん さとう バター あぶら じゃがいも	627	29.4 19.8 2.0

歯と口の健康週間

※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。  
 連絡帳等で早めに担任までお申し出ください。



今月の平均栄養価	636	27.5 22.7 2.2
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0