



10がっ こんだてひょう



令和6年度

流山市立市野谷小学校

日	曜日	給食	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	火		コッペパン	あきのかおりグラタン きりぼしのさっぱりサラダ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう とりにく しめじ チーズ ちくわ ちりめん	にんにく たまねぎ にんじん パセリ きりぼしだいこん きゅうり チンゲンサイ えのき	パン マカロニ サラダあぶら こむぎこ パター さつまいも ごま さんおんとう	690	26.9 24.1 2.1
2	水		ごはん	たらのもみじやき ごもくきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく さつまあげ だいず かまぼこ とうふ たまご	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく いんげん ねぎ ほうれんそう	こめ げんまい ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さんおんとう	630	32.0 21.5 2.3
3	木		やきにくどん	いものこじる こくとうごまきなこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく さばがし みそ だいず きなこ	ねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ごぼう こまつな	こめ きょうかまい さとう さんおんとう ごまあぶら さといも サラダあぶら くらざとう	636	28.6 27.8 2.5
4	金		やきうどん	タンタンとうにゅうはるさめスープ シナモンクワッサン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると いとけずりがし ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン ねぎ にんにく しょうが	うどん サラダあぶら はるさめ ごま クワッサン グラニューとう	622	25.5 18.7 2.2
7	月		ビビンバ	みそワタンスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると みそ	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 えのき	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら ワタンのかわ	602	25.6 25.9 1.5
8	火		はいがパン	とりのオレンジやき ごぼうチップサラダ パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン なまクリーム	しょうが ごぼう コーン キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ	はいがパン さんおんとう でんぶん サラダあぶら ごまあぶら パター コーンスターチ	696	29.8 29.9 2.0
9	水		げんまいりごはん たくあんじゃこいため	かくあげとじゃがいものそぼろに だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう しらすぼし いとけずりがし ぶたにく なまあげ とうふ あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ こんにゃく たけのこ ごぼう いんげん だいこん	こめ げんまい ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも さんおんとう でんぶん	600	25.5 18.7 2.2
フェスティバルおうえんメニュー									
10	木		チキンかつ カレーライス	ナタデココフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ チーズ	しょうが にんじん にんにく たまねぎ トマト りんごかん みかんかん パイナップル	こめ きょうかまい サラダあぶら じゃがいも ナタデココ さとう	736	25.6 25.9 1.5
11	金		マーボーとうふ どん	トックスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく 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 いら もやし	こめ きょうかまい さとう サラダあぶら ごまあぶら でんぶん トック	670	30.4 22.7 2.3
15	火		こくとうパン	いわしのこうそうやき 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 いわし ツナ なまクリーム チーズ ミートボール	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ エリンギ キャベツ	こくとうパン ノンエッグマヨネーズ パンこ マカロニ パター	664	27.3 24.9 2.5
16	水		ごはん だいずとじゃこのつくだに	にくじゃが なまあげとキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう だいず ちりめん ぶたにく なまあげ わかめ みそ	たまねぎ きぬさや キャベツ えのき こまつな	こめ でんぶん サラダあぶら じゃがいも さとう	630	26.3 17.2 2.0
17	木		みそラーメン	ツナとこまつなのサラダ じゃがまるくん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると ツナ たまご	にんにく しょうが ねぎ にんじん コーン もやし メンマ きくらげ こまつな	ちゅうかめん サラダあぶら ごま オリーブオイル さんおんとう じゃがいも	603	22.1 27.1 2.3
18	金		そぼろごはん	ぶたにくとはるさめいため きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんじん いんげん にんにく いら たまねぎ キャベツ もやし	こめ きょうかまい さんおんとう はるさめ サラダあぶら ごまあぶら	637	29.5 21.3 2.2
21	月		ごこくと ひじきのごはん	なまあげのにくまき のりずあえ とうにゅういりみそしる	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく なまあげ のり とうにゅう みそ	しょうが こまつな キャベツ もやし たまねぎ にんじん	こめ きょうかまい さんおんとう でんぶん じゃがいも サラダあぶら	644	29.2 23.2 2.2
22	火		きなこあげパン	パスタいりミネストローネ にくとやさいのごまサラダ	ぎゅうにゅう きなこ いんげんまめ ペーコン ぶたにく	にんじん たまねぎ かぶ トマト しょうが にんにく コーン	コッペパン サラダあぶら さとう マカロニ ごま じゃがいも さんおんとう	659	27.2 27.2 2.0
23	水		ごはん	かつおのさらさあげ ナムル しせんふうたまごのスープ	ぎゅうにゅう かつお たまご ぶたにく	しょうが ほうれんそう もやし にんじん にんにく たけのこ こまつな	こめ きょうかまい でんぶん ごまあぶら さとう はるさめ	637	29.4 20.8 1.7
24	木		カレーうどん	ひじきサラダ スイートビーンズポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき しろはなまめ チーズ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな コーン キャベツ きゅうり	うどん サラダあぶら さんおんとう さつまいも バター	600	25.2 23.8 2.2
25	金		ごはん	さんまのうめに いそかあえ あきやさいのとんじる	ぎゅうにゅう さんま のり ぶたにく さばがし みそ	ねぎ しょうが うめぼし ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ ごぼう	こめ さんおんとう さとう さつまいも	640	26.7 21.4 2.1
28	月		くりごはん	さばのソースやき さといものみそがらめ むらくもじる	ぎゅうにゅう こんぶ さば みそ かまぼこ とうふ たまご さばがし	しょうが にんじん ねぎ こまつな	こめ もちごめ くり ごま さんおんとう さといも でんぶん サラダあぶら	657	27.8 23.6 1.9
29	火		スパゲティ ボロネーゼ	じゃこのカリカリサラダ バナナとりんごのマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ちりめん たまご	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	スパゲティ こむぎこ ベーキングパウダー オリーブオイル サラダあぶら さとう ごまあぶら さんおんとう	670	27.7 26.5 2.2
30	水		こんぶごはん	ししゃものパリパリあげ さといもとぶたにくのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも ぶたにく さばがし みそ	にんじん こんぶ えだまめ しそ ねぎ こまつな	こめ きょうかまい さとう サラダあぶら さといも ごま	635	27.4 19.9 2.1
31	木		ごはん	わふうハンバーグ さっぱりサラダ はくさいのみそしる パンプキンパバロア	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ さばがし	だいこん ほうれんそう もやし コーン レモン にんにく にんじん はくさい	こめ きょうかまい でんぶん オリーブオイル さんおんとう パンプキンパバロア	664	27.5 24.4 2.3

※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。早急に担任まで申し出ください。



今月の 平均栄養価	645	27.5 23.3 2.1
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0