



1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 ち	お ま け	お ま け の し ゃ う	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	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		ししつ(g)
9			ハヤシライス	しゅわしゅわフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム トマト パセリ みかん パインかん りんごかん	こめ きょうかまい サラダあぶら じゃがいも ゼリー	690	21.9 21.6 1.8
10			ななくさごはん	すきやきふうに きょうふうだんごじる みかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく さばがし とりにく みそ	えのきだけ ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな だいこん こんにゃく	こめ やきふ さんおんとう さとも トック	674	29.7 19.2 1.9
14			ハムチーズトースト (かりんとうつき)	にくとやさいのごまドレッシング コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく にんじん もやし いんげん こまつな コーン	しょくパン サラダあぶら グラニューとう さとう すりごま こまあぶら コーンスターチ	609	27.8 23.7 2.0
15			ねぎにんにく チャーハン	あげぎょうざ スープフォー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	にんにく しょうが ねぎ こねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	こめ きょうかまい サラダあぶら こまあぶら だいずあぶら フォー	705	25.6 24.2 2.1
16			いなかふううどん	あおなとコーンのごまあえ アップルパンケーキ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんが みそ たまご	にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ もやし コーン りんご	うどん さとも さんおんとう	634	23.7 22.6 1.8
17			プルコギどん	わかめととうふのスープ まめかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ だいず	ねぎ にんじん たまねぎ にんにく キャベツ いら しいたけ こんにゃく	こめ きょうかまい さんおんとう ごまあぶら サラダあぶら さつまいも	665	27.0 22.7 1.5
20			だいこんのちゅうかふう まぜごはん	たらねぎソース ごまみそけんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たら とうふ あぶらあげ さばがし みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな	こめ きょうかまい ごまあぶら でんぱん こめこ だいずあぶら さんおんとう じゃがいも	633	29.3 19.1 1.9
21			はいがパン いちごジャム	はなやさいのシチュー やさいとコーンのイタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しめじ しろはなまめ なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム プロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ ミックスベジタブル	はいがパン ジャム さんおんとう バター こむぎこ サラダあぶら コーンフレーク オリーブオイル	644	25.2 24.3 2.3
22			だいずと ツナのごはん	にくどうふ いものこじる いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず ツナ とうふ ぶたにく さばがし あぶらあげ みそ	にんじん しょうが たまねぎ しめじ ねぎ こまつな だいこん ごぼう	こめ きょうかまい さんおんとう さとう ごまあぶら さとも	683	34.6 24.9 2.2
23			ほうとう	きりぼしだいこんのサラダ きなこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さばがし みそ ちくわ ちりめん きなこ	だいこん にんじん かぼちゃ こまつな きりぼしだいこん きゅうり	ほうとう さとも さんおんとう サラダあぶら さとう すりごま こむぎこ むしパンミックス	630	26.4 17.8 2.2
24			ごはん こざかなふりかけ	とうふのちゅうかに たんたんはるさめスープ	ぎゅうにゅう しらすぼし けずりぶし ぶたにく とうふ みそ	のり にんにく しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ	こめ きょうかまい サラダあぶら さんおんとう でんぱん はるさめ すりごま	614	27.8 20.7 1.9
27			ジャンバラヤ	わかさぎフリッター とりつくねとだいこんのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー だいず わかさぎ つくね	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン コーン だいこん	こめ きょうかまい サラダあぶら さとう だいずあぶら	630	25.6 25.9 2.0
28			シナモン トースト	パスタいりミネストローネ ほうれんそうとツナコーンのさっぱりサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく いんげんまめ ツナ	にんじん たまねぎ トマト かぶ マッシュルーム ほうれんそう もやし	パン マーガリン グラニューとう マカロニ じゃがいも さとう オリーブオイル	662	27.5 20.7 2.1
29			げんまいいりごはん たくあんとじゃこ	なまあげとじゃがいものそばろに だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう しらすぼし けずりぶし ぶたにく なまあげ 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 もちげんまい ごまあぶら サラダあぶら じゃがいもさんおんとう せんぱん	600	25.5 18.7 2.2
30			パンネ アラビアータ	キャベツのスープ たまごドーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト レモン コーン	パンネ オリーブオイル こむぎこ さとう だいずあぶら ドーナツ	623	24.5 22.5 1.9
31			いわしの かばやきどん	おろしあえ さともとぶたにくのみそじる	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 だいずあぶら さとう さとも すりごま	620	27.9 22.9 2.1

※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	642	26.8 22.5 2.1
学校給食 摂取基準	650	26.8 21.7 2.0

