



5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	おはしの日	きょうちゅう	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 もとになる	おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える もとになる	おも 主にエネルギーのもとになる		しつ(g)
1			レモンシュガー トースト	アスパラガスのシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ チーズ ツナ	しめじ レモン にんじん たまねぎ アスパラ キャベツ きゅうり	パン マーガリン グラニューとう	673	24.5 26.6 2.2
2			ごはん	あじのさらさあげ きりぼしだいのサラダ キャベツとなまあげのみそしる	ぎゅうにゅう あじ ちくわ わかめ みそ さばがし	しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん キャベツ えのきだけ こまつな	こめ きょうかまい こむぎこ サラダあぶら さんおんとう すりごま	653	23.2 22.4 2.0
7			ねぎしおぶたどん	だまこじる キャラメルポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし レモン ごぼう	こめ きょうかまい こまあぶら だまこもち サラダあぶら さつまいも グラニューとう	691	22.7 17.2 1.8
8			チキンカレー ライス	ホワイトポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ にゅうさんきんいりょう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース りんごかん おうとうかん パインかん	こめ きょうかまい サラダあぶら じゃがいも ゼリー	655	28.3 25.0 2.1
9			たけのこいり パンネのミートソース	かぶのようふうスープ シナモンクワッサン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん セロリ たけのこ パセリ	パンネ サラダあぶら さんおんとう クワッサン グラニューとう	641	30.0 19.1 2.2
10			とりごぼうごはん	ししゃものしりよくあげ さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	こめ きょうかまい さんおんとう こむぎこ こめこ サラダあぶら さつまいも	631	26.6 22.6 2.4
13			ちゅうかおこわ	なまあげのみそいため しせんふうたまごのスープ	ぎゅうにゅう やきがた ぶたにく なまあげ みそ たまご	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ	こめ もちごめ こまあぶら サラダあぶら さんおんとう でんぱん はるさめ	651	28.0 27.1 2.0
14			はいがパン	とりのパーベキューソース かいそうサラダ クリームコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく かいそうサラダ ベーコン しろはなまめ	にんにく りんご キャベツ もやし コーン たまねぎ にんじん	はいがパン さとう すりごま サラダあぶら バター こむぎこ	639	30.1 20.6 2.0
15			まめごはん	にくどうふ ごまじたてのみそしる かわちばんかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく さばがし みそ	グリーンピース たまねぎ しめじ にんじん ねぎ こまつな ごぼう だいこん	こめ さとう サラダあぶら じゃがいも ごま	643	25.6 25.3 2.0
16			さんさいうどん	わけねぎのいりため アップルパンケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみあげ こんぶ とりにく たまご	さんさい にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ しょうが にんにく わけねぎ	うどん さんおんとう サラダあぶら こむぎこ ぜんりゅうふん むしパンミックス パーキングパウダー	658	25.1 20.3 2.0
17			ハヤシライス	アルファベットスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ こまつな オレンジ	こめ きょうかまい サラダあぶら じゃがいも マカロニ	651	23.1 26.9 2.0
20			ひじきとベーコンの ピラフ	わかさぎのフリッター フォーのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき わかさぎ とりにく	たまねぎ コーン ピーマン わかめ にんじん ねぎ チンゲンサイ	こめ バター サラダあぶら フォー	694	22.9 21.0 1.7
21			こくとうパン	ポテトのミートグラタン こんにゃくサラダ はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	しめじ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ こんにゃく キャベツ ブロッコリー はくさい	こくとうパン じゃがいも サラダあぶら バター こむぎこ さんおんとう パンこ すりごま	615	31.3 20.3 2.0
22			ごはん	さばのソースやき のりずあえ とんじる	ぎゅうにゅう さば のり ぶたにく とうふ さばがし みそ	しょうが こまつな キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ きょうかまい さんおんとう じゃがいも	612	27.7 18.7 2.0
23			ごもくあんかけ やきそば	ちゅうかコーンスープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ コーン	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら さんおんとう でんぱん	690	33.0 26.8 2.0
24			やきにく チャーハン	しゅうまい タンタンとうにゅうはるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい とうふ みそ とうにゅう	にんにく しょうが ねぎ にんじん チンゲンサイ	こめ さとう こまあぶら サラダあぶら ごま はるさめ	684	33.0 26.8 2.0
27			げんまいりり ごはん	たくあんとじゃこいため なまあげとじゃがいものそばろに かぶのみそしる	ぎゅうにゅう しらすほし かつおがし ぶたにく なまあげ あぶらあげ わかめ さばがし	にんじん たまねぎ こんにゃく たけのこ ごぼう いんげん かぶ	こめ げんまいり きょうかまい でんぱん サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも さんおんとう	605	24.5 18.2 2.0
28			コッペパン	とりのオレンジやき じゃこのサラダ ふわふわたまごのオムレツ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん たまご	しょうが ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん エリンギ	パン さんおんとう サラダあぶら こまあぶら マカロニ	632	29.1 25.2 2.0
29			ルーローハン	ごまだれパンサンスウ だいこんのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが チンゲンサイ きゅうり にんじん もやし だいこん はくさい	こめ きょうかまい サラダあぶら はるさめ さんおんとう ごまあぶら じゃがいも ごま	667	24.2 21.4 2.0
30			ごはん	たらのレモンソースがけ ごもくきんぴら さといもとぶたにくのみそしる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく さつまあげ だいず あぶらあげ さばがし みそ	レモン ごぼう れんこん こんにゃく いんげん ねぎ こまつな	こめ さんおんとう こまあぶら さといも ごま	663	32.3 18.6 2.2
31			キャットライスの チョークリームがけ	しおぶたとじゃがいものスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろはなまめ クリーム チーズ ぶたにく	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ かぶ	こめ きょうかまい サラダあぶら こむぎこ バター じゃがいも	628	28.6 20.2 1.9

※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	651	27.1 2.2
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0