



10がつ こんだてひょう

令和 6 年度

〈家庭数〉 流山市立南流山第二小学校

日にち	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	おかず	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしを		おもにエネルギーの	ししつ (g)	しょくえん
		めん	デザート	もとになる		もとになる		そうとうりょう		
1	火	ごはん	さばのみそに にびたし けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが ながねぎ しめじ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん あおねぎ	こめ あぶら さとう さといも かたくりこ	594	26.9	20.3	
2	水	チリドッグ	チキンヌードルスープ なめらかプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー だいず ベーコン いんげんまめ	たまねぎ トマト パセリ にんにく セロリ にんじん コーン こまつな	パン あぶら スパゲッティ さとう	659	25.6	23.9	
3	木	たかなじゃこ チャーハン	ユーリンチー もやしとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく ベーコン なたとうふ わかめ	にんじん たかな ながねぎ しょうが コーン もやし あおねぎ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	602	27.3	23.6	
4	金	とりごもごはん	あつやきたまご にくじゃがみそしる みかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく みそ	ごぼう しめじ にんじん たまねぎ しらたき ながねぎ こまつな みかん	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	605	24.0	20.5	
7	月	ターメリックライス のメキシカンソース かけ	キャベツスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ なまクリーム ベーコン ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ コーン ピーマン こまつな	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	652	22.3	21.1	
8	火	さんまごはん	ごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ こまつな	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま じゃがいも	591	22.4	23.8	
9	水	いかいり しおやしそば	にくだんごのキムチちゅうか スープ フルーツしらたまポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ はくさい だいこん にんにく えのきたけ ながねぎ みかん パイン もも	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら さとう こめこ	573	23.3	19.9	
10	木	ごはん	ぶたにくとこんさいのくろずい ため スープフォー ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	れんこん しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン キャベツ もやし ながねぎ こまつな ブルーベリー	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ さとう ごま ごまあぶら フォー	628	19.9	17.7	
11	金	しょくパン いちごジャム	かみかみごぼういりハンバーグ コーンポタテ ふわふわたまごのオニオンスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン	いちご ごぼう コーン にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ	パン さとう じゃがいも あぶら かたくりこ パンこ	585	23.8	18.0	
15	火	チキンピリヤニ	オムレツのデミグラスソースかけ さつまいものこめこクリーム スープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン なまクリーム	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト ほうれんそう しめじ	こめ あぶら さとう さつまいも こめこ バター	580	20.5	20.0	
16	水	きりぼしだいこんの ビビンバどん	わかめスープ レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ ヨーグルト	ながねぎ きりぼしだいこん にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう レモン たまねぎ こまつな	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら	592	23.8	16.7	
17	木	やきうどん	つくねのスープ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なた かつおぶし とりにく とうふ なまクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しめじ ピーマン はくさい ながねぎ こまつな	うどん あぶら ごまあぶら ごま さつまいも さとう はちみつ バター	563	20.4	25.9	
18	金	ふきよせおこわ	きびなごのかりかりフライ こまつなのカレーいため はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ きびなご ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	ごぼう しめじ にんじん しょうが キャベツ こまつな はくさい ながねぎ	こめ もちごめ あぶら さとう さつまいも じゃがいも	590	24.1	20.7	
21	月	チキン カレーライス	わかめサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご パイナップル レーズン キャベツ きゅうり コーン アセロラ	こめ あぶら ごまあぶら ごま さとう じゃがいも とうにゅうバター	672	19.5	22.1	
22	火	わかめごはん	あじいりさんがやき ごもくまめ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう わかめ あじ とりにく だいず さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ながねぎ あおねぎ たまねぎ たけのこ	こめ あぶら ごま さとう さつまいも	581	23.9	18.4	
23	水	きなこあげパン	チリコンカン やさしいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ だいず とりにく ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト コーン キャベツ こまつな	パン あぶら さとう じゃがいも	618	24.8	24.6	
24	木	ごはん	すぶた はるさめスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ベーコン なた わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん にんじん ピーマン もやし こまつな みかん	こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま はるさめ	634	22.2	20.0	
25	金	ごはん ごまふりかけ	にくどうふ ちゃんこふうみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし とうふ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ ほししいたけ にんじん ながねぎ こまつな はくさい あおねぎ	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ じゃがいも	639	28.0	21.7	
28	月	ツナときのこの ピラフ	コーンポタージュ フルーツポンチ(なしゼリー いり)	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とりにく こなチーズ なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ピーマン コーン もも ほうれんそう なし みかん パイン	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	645	18.9	20.6	
29	火	ごはん	かつおのやくみソースかけ ひじきのいりに とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう かつお ひじき あぶらあげ さつまあげ みそ ぶたにく わかめ とうにゅう	ながねぎ にんにく しょうが しらたき にんじん たまねぎ ごぼう	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま じゃがいも	620	27.8	20.4	
30	水	キムチチャーハン	あげぎょうざ サムゲタンふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた とりにく みそ	にんにく しょうが はくさい だいこん ながねぎ にんじん ほししいたけ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ もちげんまい さとう かたくりこ みずあめ パンこ	611	22.8	23.2	
31	木	ナポリタン	はくさいスープ パンブキンパイ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく なまクリーム	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト コーン はくさい こまつな かぼちゃ	スパゲッティ あぶら さとう はちみつ こむぎこ	639	18.8	28.8	
【保護者のみなさまへ】								23.2		
10月31日は、ハロウィン										
◎食材の都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。								今月の 平均栄養価	612	21.4
◎給食セットの中には、ナフキン、はし(はしの日には特に忘れずに)、マスク(給食当番)を毎日いれて、 持ってきてください。予備のおはし(割り箸等)をランドセルの中に入れておいてください。										2.4
◎病気を理由に、連続する給食実施日5日以上給食の提供が不要となる場合や、アレルギー等で飲用牛乳 の提供を希望しない場合は、担任までご相談ください。								学校給食 摂取基準	650	27.6
										21.6
									2.0	