



6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 めん	パン デザート	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		しつ(g)	しょくえん そうとうりょう		
運動会の日		ひよこまめのカレーライス	フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご パパイア レーズン トマト みかん もも パイン	こめ あぶら じゃがいも さとう	636	18.0	16.3		
4 火		ぶたにくとだいたいのちゅうからライス	イカのチリソース ワンタンスープ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー (ヨーグルトふうみぜりー&りんごゼリー)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいのちゅうから	にんにく しょうが にんじん ながねぎ にんじん もやし あおねぎ こまつな りんご	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう こむぎこ	592	24.6	18.3		
5 水		カレーなんぼんうどん	つくねとやさいのもの ココアむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なたにくとりにく いわしがし かつおがし	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな だいこん こんにやく たけのこ さやいんげん	うどん あぶら こむぎこ さとう チョコレート マーガリン バター	629	20.8	23.1		
6 木		ごはん	おろしハンバーグ ひじきのいりにとんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ	たまねぎ トマト にんにく しょうが だいこん しらたき にんじん ごぼう あおねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	598	23.0	19.5		
7 金		たかなチャーハン	はるさめスープ チキンチキンごぼう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ とりにく	たかな ながねぎ にんじん たまねぎ もやし こまつな ごぼう えだまめ	こめ あぶら はるさめ ごま ごまあぶら かたくりこ さとう	608	22.6	21.8		
10 月		ターメリックライスのえびクリームソースがけ	やさいスープ きなこだいたい	ぎゅうにゅう とりにく えび なまクリーム こなチーズ ベーコン だいたい きなこ	たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ こまつな	こめ あぶら バター こむぎこ さとう	594	22.7	19.8		
11 火		ごはん ツナとひじきのつくだいに	かんこくふうにくじゃが そうめんじる	ぎゅうにゅう ツナ ひじき ぶたにく とりにく なたにくとりにく わかめ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しらたき あおねぎ こまつな ながねぎ	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも そうめん	588	22.3	17.1		
12 水		コッペパン	コーンとだいたいのメンチカツ こふきいも トマトスープ	ぎゅうにゅう だいたい とりにく あおのり ウィナー	コーン たまねぎ にんにく にんじん セロリ キャベツ トマト	パン あぶら じゃがいも さとう こめこ	604	23.5	23.8		
13 木		キムチチャーハン	あげぎょうぎ トックススープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたにくとりにく	にんにく しょうが はくさい だいこん にんじん ながねぎ たら キャベツ たまねぎ もやし あおねぎ ほししいたけ こまつな	こめ あぶら さとう パンこ ごまあぶら こむぎこ ごま こめこ	608	21.2	22.1		
14 金		いわしのかばやきとん	のりあえ えだまめごじる	ぎゅうにゅう いわし のり ぶたにく とうふ みそ	しょうが もやし こまつな キャベツ にんじん だいこん あおねぎ えだまめ	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	624	26.3	22.2		
17 月		プルコギどん	わかめスープ フルーツポンチ (サイダーふうゼリーいり)	ぎゅうにゅう ぶたにく なたにくとりにく とうふ わかめ	にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん もやし キャベツ ほししいたけ たら あおねぎ こまつな みかん パイン もも レモン	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	593	21.0	15.2		
18 火		ごはん	さばのこうみそだれ ゆかりあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あぶらあげ とうふ	ながねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん だいこん きゅうり あかし だいこん あおねぎ ごぼう	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま かたくりこ さといも	572	25.2	20.8		
19 水		ながれやまさんやさいのパペロンチーノ	にくだんごのポトフ キャロットマフィン	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく	にんにく にんじん しめじ こまつな あおねぎ かつおがし たまねぎ	スパゲッティ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	598	20.6	17.9		
20 木		わかめごはん	あつやきたまごにくじゃが とうにゅうみそじる	ぎゅうにゅう わかめ たまご ぶたにく とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん しらたき	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	606	23.4	18.7		
21 金		トマトハヤシライス	キャベツとコーンのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ こまつな トマト キャベツ コーン もやし	こめ あぶら じゃがいも さとう とうにゅうバター	639	22.3	19.9		
24 月		カレーピラフ	オムレツのトマトソースがけ こまつなこめクリームスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ コーン ピーマン トマト しめじ こまつな みかん	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこ バター	605	20.9	19.7		
25 火		ぶたにくとやさいのしょうがいためどん	だいこんのみそじる えだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし たら だいこん こまつな ながねぎ えだまめ	こめ あぶら さとう かたくりこ	569	24.8	18.7		
26 水		セサミトースト	じゃがいものトマトに キャベツスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいたいのちゅうから	にんじん たまねぎ しめじ トマト キャベツ コーン こまつな	パン ごま マーガリン さとう じゃがいも	607	22.6	24.9		
27 木		マーボーなすどん	たまごとトマトのワンタン スープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいたい あつあげ ベーコン たまご	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ なす しめじ トマト こまつな みかん	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	589	21.3	17.8		
28 金		ごはん	いわしフライ こもくまめ とうがのみそじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく だいたい さつまあげ あぶらあげ とうがのみそ とうふ わかめ みそ	ごぼう にんじん とうがん こまつな こんにやく ながねぎ	こめ あぶら パンこ さとう こむぎこ	575	23.0	18.7		
【保護者のみなさまへ】 ◎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。 ◎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。 ◎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。							今月の平均栄養価	601	22.5	19.8	2.4
							学校給食摂取基準	650	27.6	21.6	2.0