



11がつ こんだてひょう

11がつは、ちさんちしょうげつかん

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)
		めん	デザート	もとになる		もとになる		そうとうりょう	
1	金	くりとさつまいものごはん		ますのおやき ぶたにくとごぼうのあまからに すましじる	ぎゅうにゅう ます ぶたにく とりになくと とうふ わかめ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん だいこん こまつな ながねぎ	614	27.7	17.5
5	火	ちゅうかどん		わかめスープ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると ベーコン とうふ わかめ れんにゅう	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ ながねぎ こまつな みかん パイン もも りんご	600	21.9	16.3
6	水	こくとうパン		ハンバーグみりんマスタード ソース コーンポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりになく なまクリーム ベーコン ウィンナー いんげんまめ	たまねぎ コーン にんにく にんじん セロリ キャベツ トマト しょうが	622	23.7	20.9
7	木	とりになくとあおねぎ のピラフ		たらのバーベキューソースがけ しおぶたとじゃがいものスープ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりになく たら ぶたにく ヨーグルト	にんじん あおねぎ にんにく しょうが ながねぎ なし いちご たまねぎ かぶ かぶのは	618	27.6	20.0
8	金	すきやきどん		だいこんとあぶらあげのみそし る かみかみさつまごぼう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん しらたき たまねぎ ほししいたけ ながねぎ ごぼう だいこん こまつな あおねぎ	668	22.2	22.1
				11月8日は、いいはのひ					
11	月	ぶたになくとだいの ちゅうかライス		さばのチリソースがけ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたになく だいの さば とりになく なると	にんにく しょうが にんじん ながねぎ もやし あおねぎ こまつな	614	27.0	22.8
12	火	セルフオムライス		こめこのクリームスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりになく たまご ベーコン なまクリーム	にんじん たまねぎ ピーマン ほうれんそう しめじ りんご トマト	611	20.3	18.8
13	水	ちゃめし		おでん ごまあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ いわし がんもどき ウィンナー こんぶ ヨーグルト ひじき	だいこん こんにやく にんじん キャベツ もやし こまつな ほうれんそう ごぼう	619	23.9	16.8
14	木	ツナときのこの おろし Pasta		やさいスープ こまつなマフィン	ぎゅうにゅう ツナ とりになく たまご なまクリーム	だいこん たまねぎ えのきたけ マッシュルーム にんじん コーン キャベツ こまつな	644	22.0	28.1
15	金	ほんかくマーボー どうぶどん		すいぎょうざスープ みかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたになく だいの みそ とりになく	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 ながねぎ いら キャベツ みかん もやし あおねぎ こまつな	641	24.6	18.2
18	月	しょくパン ブルーベリージャム		イカメンチカツ スパゲッティソース はくさいスープ	ぎゅうにゅう いか ベーコン とりになく	ブルーベリー キャベツ にんじん しょうが にんにく コーン ピーマン たまねぎ はくさい しめじ	590	21.7	20.3
19	火	カレーライス		ツナサラダ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたになく ツナ わかめ	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 キャベツ きゅうり コーン レモン ラ・フランス	682	20.1	23.8
20	水	ソースやきそば		にくだんごのちゅうかスープ さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう ぶたになく とりになく とうふ とうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン はくさい チンゲンサイ	557	21.1	23.9
21	木	なめしじゃごごはん		あつやきたまご あげじゃがいものきんぴら とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ たまご ぶたになく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ひろしな きょうな ごぼう だいこんのは にんじん こんにやく さやいんげん だいこん ながねぎ こまつな	602	24.6	20.9
22	金	いわしのかばやき どん		のりあえ さつまいもとんじる おこめのみそしる	ぎゅうにゅう いわし のり みそ ぶたになく とうふ とうにゅう	しょうが にんじん こまつな もやし キャベツ ごぼう りんご だいこん あおねぎ ながねぎ	656	24.8	22.4
		11月24日は、わしよくのひ		1ねんせいがそだててくれたさつまいもをつかいます					
25	月	ガーリックライス		にんじンドレッシングサラダ ちばゴロゴロみそシチュー	ぎゅうにゅう ぶたになく とりになく みそ	にんにく にんじん ながねぎ コーン ピーマン キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しめじ あおねぎ こまつな ほうれんそう	595	20.9	21.7
26	火	こぎつねごはん		ししゃものカリカリフライ みそいもにじる はやか(かんぎつ)	ぎゅうにゅう とりになく あぶらあげ ししゃも ぶたになく とうふ みそ	にんじん えだまめ だいこん ごぼう ながねぎ はやか	592	22.5	21.9
27	水	ピザトースト		レモンハニーサラダ チキンポトフ おさかなアーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりになく かたうちいわし	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ かぶ コーン きゅうり レモン かぶのは はくさい トマト にんにく	579	24.9	22.1
28	木	ねぎしおぶたどん		ニラたまこコーンスープ フルーツポンチ(みかんゼリー いり)	ぎゅうにゅう ぶたになく とりになく とうふ たまご	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし あおねぎ レモン コーン いら みかん りんご もも パイン	641	24.3	17.6
29	金	ちゃんぽんうどん		あつあげとやさいのにももの ココロだいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたになく いか かまぼこ わかめ とりになく あつあげ	にんにく しょうが にんじん はくさい ながねぎ だいこん こんにやく たけのこ さやいんげん	590	22.2	24.5
								23.4	
【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。 ◎病気等を理由に、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	614	21.0
							学校給食 摂取基準	650	27.6
									21.6
									2.0