



4がつ こんだてひょう

令和 6 年度

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 おかず 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		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう			
9	火	トマトハヤシ ライス	コールスローサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	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 きゅうり コーン みかん	こめ あぶら じゃがいも とうにゅうバター さとう	650	18.9	22.2			
10	水	にゅうがくしき(きゅうしょくなし)										
11	木	ごはん	さばのカレーやき ひじきのいりに ちゃんこふうみそしる	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ さつまあげ とりにく とうふ みそ	にんじん しらたき ごぼう ながねぎ あおねぎ だいこん たまねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも パンこ	593	26.4	19.1			
12	金	ナポリタン	やさいスープ のりしおビーンズ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく だいず あおのり	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 キャベツ こまつな にんにく	スパゲッティ オリーブオイル さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	575	22.2	23.8			
15	月	ごはん	さわらのたつたあげ こうやどうふのもの さわにわん	ぎゅうにゅう さわら とりにく こうやどうふ ぶたにく あぶらあげ ひじき	にんにく しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ごぼう たけのこ ながねぎ こまつな	こめ あぶら かたくりこ さとう	603	27.3	22.3			
16	火	1ねんせい きゅうしょく かいし ポーク カレーライス	やさいソテー いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	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 キャベツ こまつな もやし コーン いちご クランベリー	こめ あぶら じゃがいも とうにゅうバター さとう	664	20.5	21.9			
17	水	チキンライス	しおぶたとじゃがいもの スープ フルーツポンチ (はちみつレモンゼリーいり)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン トマト かぶ こまつな みかん パイン もも レモン	こめ あぶら さとう じゃがいも はちみつ	563	17.6	14.4			
18	木	わかめごはん	にくじゃが おぼろみそしる かわちばんかん	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな かわちばんかん	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう	590	22.0	17.2			
19	金	レモンシュガー トースト	チリコンカン きりぼしだいこんのようふ うスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	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 きりぼしだいこん えのきたけ パセリ レモン	パン マーガリン さとう はちみつ あぶら じゃがいも オリーブオイル	634	24.5	25.3			
22	月	ツナときのこの ピラフ	じゃがいものトマトに フルーツのピーチゼリーあえ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とりにく いんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ ピーマン こまつな トマト みかん パイン もも りんご	こめ あぶら じゃがいも さとう	579	19.1	13.4			
23	火	マーボーどうふ どん	ワンタンスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく なたね油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ ほししいたけ なら もやし チンゲンサイ レモン	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ はちみつ	632	23.3	15.4			
24	水	コッペパン	ハンバーグデミグラスソース ツナとわかめのサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく わかめ	たまねぎ えのきたけ トマト にんじん キャベツ コーン こんにゃく こまつな レモン しめじ にんにく しょうが	パン あぶら さとう こむぎこ オリーブオイル じゃがいも バター はちみつ	648	26.0	25.8			
25	木	ごはん ごまふりかけ	すきやきに けんちんじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし のり ぶたにく とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん しらたき ほししいたけ ながねぎ こまつな ごぼう だいこん あおねぎ	こめ あぶら ごま さとう さといも ごまあぶら	614	26.3	22.3			
26	金	たけのごはん	あじのねぎソースかけ はるやさいのとんじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ ぶたにく とうふ ヨーグルト みそ	ながねぎ あおねぎ しょうが こんにゃく にんじん ごぼう キャベツ たけのこ	こめ あぶら さとう じゃがいも	572	27.2	17.2			
30	火	たかなじゃこ チャーハン	あげぎょうぎ はるさめのパイタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ とりにく	にんじん たかな ながねぎ しょうが キャベツ コーン たけのこ たまねぎ なら	こめ あぶら ごま ごまあぶら こむぎこ はるさめ パンこ さとう	635	24.0	24.4			
【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	610	23.2	20.3		
							学校給食 摂取基準	650	2.2	27.6	21.6	2.0