



# 9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<br>に<br>ち | お<br>は<br>し<br>の<br>日 | こんだてめい            |    | あか  | みどり   | きいろ   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱくしつ(g)         |        |
|-------------|-----------------------|-------------------|----|---|---|---|-----------------|-------------------|--------|
|             |                       | ごはん<br>めん         | パン | おかず<br>デザート                               | おもにからだをつくる<br>もとなる                              | おもにからだのちょうしを<br>ととのえるもとなる   |                 | おもにエネルギーの<br>もとなる | ししつ(g) |
| 4           | 水                     | きのこの<br>ドライカレー    |    | ABCスープ<br>ラムネゼリー                          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず パーコン                         | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ エリンギ しめじ<br>ピーマン パパイア レーズン<br>りんご トマト コーン キャベツ<br>こまつな レモン | 600             | 20.4              | 16.5   |
| 5           | 木                     | さつまいもごはん          |    | あじのたつたあげ<br>きんぴらごぼう<br>とうふのみそしる           | ぎゅうにゅう あじ ぶたにく<br>さつまあげ あぶらあげ<br>とうふ わかめ みそ     | しょうが ごぼう にんじん<br>こんにゃく えのきたけ<br>ながねぎ こまつな   | 601             | 25.5              | 21.3   |
| 6           | 金                     | ほんかくマーボー<br>どうふどん |    | スープフォー<br>フルーツポンチ(マスカット<br>ゼリーいり)         | ぎゅうにゅう とうふ だいず<br>ぶたにく みそ とりにく                  | にんにく しょうが にんじん<br>ほししいたけ たけのこ<br>たまねぎ ながねぎ なら<br>キャベツ もやし<br>みかん パイン もも マスカット     | 635             | 22.0              | 16.4   |
| 9           | 月                     | ジャンバラヤ            |    | チーズオムレツ<br>やさしいスープ<br>はちみつレモンゼリー          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ひよこまめ チーズ たまご<br>とりにく            | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん ピーマン トマト<br>コーン キャベツ こまつな<br>レモン                           | 627             | 21.2              | 17.5   |
| 10          | 火                     | ごはん               |    | なすのにくみそいため<br>そうめんじる<br>れいとうみかん           | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ<br>とりにく なると とうふ<br>わかめ           | なす ピーマン しょうが<br>にんにく にんじん たまねぎ<br>たけのこ キャベツ こまつな<br>ながねぎ みかん                      | 601             | 22.6              | 19.3   |
| 11          | 水                     | フィッシュ<br>バーガー     |    | ジャーマンポテト<br>ミネストローネ                       | ぎゅうにゅう たら ウィナー<br>パーコン いんげんまめ                   | にんにく にんじん たまねぎ<br>ピーマン セロリ キャベツ<br>トマト  | 588             | 23.6              | 19.9   |
| 12          | 木                     | ツナピラフ             |    | うさぎがたハンバーグの<br>たまねぎソースかけ<br>こめこのクリームスープ   | ぎゅうにゅう パーコン ツナ<br>ぶたにく とりにく<br>なまクリーム           | にんにく にんじん たまねぎ<br>ピーマン コーン しょうが<br>ほうれんそう しめじ トマト                                 | 596             | 22.4              | 21.0   |
| 13          | 金                     | シャンハイ<br>やきそば     |    | とうがんとにくだんごの<br>スープ<br>フルーツしらたま            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく とうふ                         | にんじん たまねぎ キャベツ<br>もやし ながねぎ とうがん<br>あおねぎ こまつな みかん<br>パイン もも                        | 566             | 21.2              | 19.8   |
| 17          | 火                     | ごはん               |    | ますのみそマヨネーズやき<br>けんちんじる<br>みたらしだんご         | ぎゅうにゅう ます みそ<br>とりにく あぶらあげ とうふ                  | ながねぎ にんじん ごぼう<br>えのきたけ だいこん<br>あおねぎ こまつな  | 628             | 26.1              | 17.5   |
| 18          | 水                     | シナモンシュガー<br>トースト  |    | チリコンカン<br>きりぼしだいこんのようふ<br>うスープ            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>パーコン だいず                         | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム<br>トマト きりぼしだいこん<br>しめじ パセリ                         | 604             | 22.5              | 25.8   |
| 19          | 木                     | わかめじゃこ<br>ごはん     |    | あつやきたまご<br>しらたきのそぼろに<br>さつまいものみそしる        | ぎゅうにゅう わかめ たまご<br>ちりめんじゃこ ぶたにく<br>あぶらあげ とうふ みそ  | しょうが にんじん しらたき<br>ながねぎ さやいんげん<br>だいこん あおねぎ  | 593             | 24.1              | 17.7   |
| 20          | 金                     | ねぎにんにく<br>チャーハン   |    | ししゃもフライ<br>とうにゅうたんたんはるさ<br>めスープ<br>ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ししゃも みそ とうにゅう                    | にんにく しょうが にんじん<br>ながねぎ あおねぎ たまねぎ<br>もやし なら ぶどう                                    | 611             | 20.9              | 21.7   |
| 24          | 火                     | ごはん               |    | さばのこうみみそだれ<br>ごもくまめ<br>じゃがいものみそしる         | ぎゅうにゅう さば みそ<br>とりにく さつまあげ だいず<br>とうふ あぶらあげ わかめ | ながねぎ にんにく しょうが<br>ごぼう にんじん こんにゃく<br>たまねぎ こまつな                                     | 603             | 27.4              | 19.5   |
| 25          | 水                     | わふうきのこ<br>スパゲッティ  |    | ウィンナーポトフ<br>チョコクロワッサン                     | ぎゅうにゅう とりにく<br>パーコン ウィナー たまご                    | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ しめじ えのきたけ<br>こまつな かぶ かぶのは<br>キャベツ                          | 613             | 21.6              | 27.2   |
| 26          | 木                     | いわしのかばやき<br>どん    |    | のりあえ<br>こぼれうめとんじる                         | ぎゅうにゅう いわし のり<br>ぶたにく みそ とうふ                    | もやし こまつな キャベツ<br>にんじん ごぼう だいこん<br>しょうが ながねぎ あおねぎ                                  | 616             | 25.2              | 20.9   |
| 27          | 金                     | キムタクごはん           |    | ひじきのはるまき<br>とりにくとキャベツのパイ<br>タンスープ         | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>こんが ひじき とりにく                     | にんじん はくさい にんにく<br>だいこん ながねぎ ごぼう<br>たけのこ しょうが キャベツ<br>もやし コーン こまつな                 | 600             | 23.1              | 21.1   |
| 30          | 月                     | カレーライス            |    | レモンハニーサラダ<br>いちごヨーグルト                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ヨーグルト                            | たまねぎ にんにく しょうが<br>りんご パパイア レーズン<br>にんじん キャベツ コーン<br>きゅうり レモン いちご                  | 688             | 20.6              | 22.4   |

9月17日は、十五夜

だんごは、よくかんでたべましょう

### 【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

610

22.9  
20.3

学校給食  
摂取基準

650

27.6  
21.6

2.3  
2.0