



5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 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	
1	水	ターメリックライスの ミートソースかけ	やさいスープ こどものひぜりー (サイダーふうゼリー&レモンふう みのとうにゅうゼリー&りんごゼ リー)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく とうにゅう	にんにく にんじん ピーマン トマト たまねぎ キャベツ コーン こまつな りんご レモン	こめ あぶら さとう	596	21.2	18.7	
2	木	ごはん	てりやききのこかぶとがたハン バーグ ごまあえ にくじゃがみそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが しめじ えのきたけ にんじん キャベツ もやし こまつな なかねぎ しらたき	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	575	21.7	17.9	
7	火	チキンカレーライス	レモンハニーサラダ サワーゼリー(ヨーグルトふうみ ゼリー)	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご パイヤ レーズン トマト にんじん コーン キャベツ きゅうり レモン	こめ あぶら じゃがいも とうにゅうバター はちみつ	660	18.6	20.8	
8	水	まっちゃんこ あげパン	チリコンカン キャベツスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ベーコン だいず とりにく	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 キャベツ こまつな コーン	パン さとう あぶら じゃがいも	647	26.9	26.0	
9	木	ごはん	たらのヤンニョムソースかけ やきピーフン わかめスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン とりにく なたと とうふ わかめ みそ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ ピーマン にんじん なかねぎ こまつな	こめ あぶら コーンスターチ みずあめ ごまあぶら ピーフン	578	16.4	3.2	
10	金	なめしじゃこごはん	だいこんとあつあげのもの じゃがいもみそしる とうにゅうパンナコッタ(いちご ソース)	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく あつあげ とうふ わかめ みそ とうにゅう かつおぶし	あおな きょうな ひろしまな だいこん にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ こまつな なかねぎ いちご	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも みずあめ	603	24.6	16.2	
13	月	やきにくチャーハン	はるまき スープフォー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが にんじん わけねぎ なかねぎ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎこ はるさめ	582	18.4	21.6	
14	火	ごはん	さばのごみそだれ ぶたにくとごぼうのあまからに わかたけしる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とりにく なたと 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 たけのこ こまつな	こめ さとう ごま あぶら	603	27.6	21.2	
15	水	ごはん	かつおのつくだに ねぎすきじゃが はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	しょうが なかねぎ わけねぎ にんじん しらたき キャベツ えのきたけ たまねぎ こまつな	こめ ごま さとう じゃがいも かたくりこ あぶら	621	27.6	17.1	
16	木	はるキャベツの パペロンチーノ	ウィンナーポトフ チヨコチップマフィン	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー	にんにく にんじん しめじ キャベツ ピーマン かぶ かぶのは たまねぎ はくさい こまつな	スパゲッティ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう バター チョコレート	624	21.8	21.3	
17	金	グリーンピースごはん	2ねんせいグリーンピースのさやとりをします とりのからあげ しらたきのそぼろに だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	グリーンピース しょうが にんにく にんじん しらたき なかねぎ さやいんげん だいこん こまつな わけねぎ	こめ あぶら かたくりこ こめこ さとう	615	26.8	23.1	
20	月	カレーピラフ	アスパラガスのこめクリーム スープ フルーツポンチ(りんごゼリーい り)	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 しめじ りんご アスパラガス みかん パイン もも	こめ あぶら じゃがいも こめこ バター さとう	599	17.4	15.8	
21	火	ごはん	ほっけのいちやほし ごもくまめ とんじる	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく だいず さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん なかねぎ こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも	591	28.4	18.0	
22	水	こくとうパン	チーズオムレツ コーンポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう チーズ たまご ベーコン ウィナー いんげんまめ	コーン パセリ にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ トマト	パン くるぎとう じゃがいも あぶら マカロニ さとう	617	24.0	20.4	
23	木	チンジャオロースどん	やさいのちゅうかスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン とうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ いら ほししいたけ もやし こまつな なかねぎ みかん	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま	584	23.0	18.4	
24	金	とりごもくごはん	わかさぎのかりかりフライ じゃがいものそぼろしる レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかさぎ あぶらあげ ぶたにく ヨーグルト	ごぼう にんじん しめじ レモン だいこん こまつな なかねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ パンこ こむぎこ	607	24.6	17.5	
27	月	ガーリックライス	アジフライ ABCスープ ラムネゼリー	ぎゅうにゅう あじ とりにく ぶたにく	にんにく にんじん なかねぎ コーン ピーマン たまねぎ キャベツ こまつな レモン	こめ あぶら マカロニ さとう パンこ こむぎこ	602	22.5	18.6	
28	火	ごはん たくあんとじゃこの ふりかけ	ぶたにくとあつあげのみそ いため すましじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく あつあげ みそ とりにく なたと とうふ	だいこん しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ えのきたけ こまつな なかねぎ	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	590	26.2	19.4	
29	水	ソースやきそば	にくだんごのスープ フルーツポンチ(マスカットゼ リーいり)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン はくさい なかねぎ チンゲンサイ もも パイン みかん マスカット	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	556	20.8	19.5	
30	木	わかめごはん	あつやきたまご ごじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう わかめ たまご ぶたにく とうふ だいず みそ	にんじん ごぼう だいこん わけねぎ みかん	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	594	24.0	18.2	
31	金	ねぎしおぶたどん	はるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと ベーコン とうふ わかめ ヨーグルト	にんにく しょうが なかねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし わけねぎ レモン	こめ あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	595	25.2	17.4	
【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	601	23.6	19.2
							学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6
									2.3	2.0