

9がつ こんだてひょう



流山市立南流山小学校

令和 6 年度

<家庭数>

| 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 めん | おかず デザート | おもにからだをつくる もとになる | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる | おもにエネルギーのもとになる | | ししつ(g) | しょくえん そうとうりょう |
| 4 | 水 | ポークカレーライス | やさいソテー ぶどうゼリー | 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 グリンピース きゃべつ コーン こまつな もやし りんご | こめ むぎ あがら じゃがいも | 675 | 22.6 21.7 2.2 | |
| 5 | 木 | プルコギのつけどん | とうがんのちゅうかスープ れいとうみかん | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なた | にんにく ねぎ にんじん いら たまねぎ もやし しいたけ とうがん たけのこ こまつな みかん えのきたけ | こめ むぎ あがら ごまあがら ごま | 585 | 21.8 18.7 2.1 | |
| 6 | 金 | 防災の日献立 コッパパン ブルーベリージャム | ぼうさいスープ オレンジパンチ かんぱん | ぎゅうにゅう ツナ わかめ | きりほしだいこん たけのこ しいたけ トマト コーン アロエ もも みかん パイン | コッパパン はるさめ ブルーベリージャム かんぱん | 564 | 17.1 13.1 2.0 | |
| 9 | 月 | うめちりめん ごはん | あつやきたまご やさいのきくのはなあえ じゃがいもそぼろじる | ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ たまご わかめ | にんじん こまつな うめ きゃべつ もやし たまねぎ えのきたけ きくのはな | こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう ごま | 566 | 22.2 15.7 2.3 | |
| 10 | 火 | ごはん ごまふりかけ | なすのちゅうかに ぐだくさんみそしる | ぎゅうにゅう かつおぶし ちりめんじゃこ のり とりにく ぶたにく みそ あがらあげ わかめ | なす にんじん ちんげんさい あかピーマン にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ こまつな | こめ むぎ ごま さとう あがら ごまあがら | 584 | 26.5 21.9 2.5 | |
| 11 | 水 | ちゃんぽん うどん | つくねのもの ちくわのゆかりあげ ブルー | ぎゅうにゅう ぶたにく イカ とうにゅう ちくわ つくね | にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ こまつな ねぎ だいこん こんにゃく さやいんげん ブルー | うどん ごまあがら さとう じゃがいも こめこ あがら | 555 | 24.8 21.0 2.8 | |
| 12 | 木 | にくじゃがどん | かんこくふうみそしる ヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ みそ ヨーグルト | たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん しょうが ねぎ もやし にんにく | こめ むぎ じゃがいも あがら さとう トック ごま ごまあがら | 618 | 21.5 16.5 2.6 | |
| 13 | 金 | チキンライス | ABCスープ ビーンズおさつ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく にほし だいず | たまねぎ にんじん パセリ にんにく セロリ コーン グリンピース | こめ むぎ あがら さとう マカロニ さつまいも かたくりこ くらぎとう ごま | 605 | 19.9 17.3 1.8 | |
| 17 | 火 | 十五夜 さんまごはん | おつきみじる きなこもちのくろみつがけ れいとうみかん | ぎゅうにゅう サンマ かまぼこ とうふ なた きなこ | しょうが にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな みかん | こめ むぎ かたくりこ あがら さとう くらぎとう しらたまだんご | 666 | 23.1 20.2 2.2 | |
| 18 | 水 | くろパン | ハンバーグデミグラソース こふきいも れんずまめスープ | ぎゅうにゅう ハンバーグ あおのり とりにく れんずまめ | たまねぎ しめじ にんじん コーン こまつな | くろパン あがら さとう じゃがいも | 650 | 27.1 19.8 2.4 | |
| 19 | 木 | たかな チャーハン | ワンタンスープ フルーツとうふあ | ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく なた とうにゅうデザート | にんじん たかな ちがが しょうが えのきたけ ねぎ みかん パイン もも | こめ むぎ あがら ごま ごまあがら きびぎとう | 606 | 22.2 14.2 2.1 | |
| 20 | 金 | ごはん | アジのハーブやき にんじんシリシリ さわにわん | ぎゅうにゅう アジ ツナ たまご ぶたにく あがらあげ | にんじん だいこん ごぼう たけのこ こんにゃく ねぎ こまつな パセリ パジル | こめ むぎ ぼんこ あがら ごま ノンエッグマヨネーズ | 631 | 27.4 26.0 2.1 | |
| 24 | 火 | ターメリックの きのこソースがけ | ポテトスープ ラフランスゼリー | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず チーズ しらはなまめ | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ コーン パセリ こまつな エリンギ | こめ むぎ あがら パター こむぎこ じゃがいも | 619 | 21.4 21.0 2.0 | |
| 25 | 水 | わかめごはん | にくどうふ きりほしだいこんみそしる | ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ ベーコン あがらあげ | しょうが にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん こまつな えのきたけ きりほしだいこん | こめ むぎ ごま さとう ごまあがら | 560 | 24.2 19.0 2.9 | |
| 26 | 木 | キャベツの ペペロンチーノ | ミネストローネ てづくりモンブランパイ | ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー いんげんまめ | にんにく にんじん しめじ きゃべつ たまねぎ トマト マッシュルーム こまつな | スパゲティ パイシート さつまいも さとう くり オリーブオイル じゃがいも | 672 | 19.3 28.4 1.9 | |
| 27 | 金 | ごはん あじつけのり | マスのみそマヨやき ちくわがのすましじる みかん | ぎゅうにゅう マス のり みそ とりにく | たまねぎ えのきたけ パセリ にんじん ごぼう しいたけ わけねぎ こまつな みかん | こめ むぎ あがら さといも ちくわが ノンエッグマヨネーズ | 593 | 24.5 17.5 1.8 | |
| 30 | 月 | カレーピラフ | ししゃもフライ さつまいもこめこスープ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しらはなまめ ししゃも | たまねぎ にんじん ピーマン しめじ こまつな | こめ むぎ さつまいも こめこ とうにゅうバター あがら ぼんこ | 639 | 23.2 23.3 1.1 | |
| <p>【保護者のみなさまへ】 ★6日は「防災の日」にちなみ、乾物や缶詰、常温保存できる食品で給食を作ります。 ◎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。 ◎おはしの日には、おはしを忘れずに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。</p> | | | | | | | 今月の 平均栄養価 | 611 | 22.8 19.7 2.1 |
| | | | | | | | 学校給食摂取基準 | 650 | 27.6 21.6 2.00 |