

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 あおりのり 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	ターメリックライスの 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