



4がつ こんだてひょう

令和 5 年度

流山市立南流山小学校

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) ししつ(g) しょくえん そうとうりょう
		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		
11		ハヤシライス	レンズスープ さくらゼリー	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ トマト たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく しょうが マッシュルーム しめじ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	648	23.5 19.4 1.7
13		はるキャベツと たけのこの ペペロンチーノ	ミネストローネ てづくりアップルパイ	ベーコン とりつくね ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく りんご しめじ	スパゲティー パイシート じゃがいも さとう オリーブオイル バター	671	20.6 29.7 1.9
14		ごはん	こもちシヤモの フリッター こぎつねあえ にくじゃがみそしる くだもの(あまなつ)	こもちしやも あぶらあげ みそ のり かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きょうな ながねぎ キャベツ しょうが しらたき あまなつ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	634	23.8 20.4 2.2
17		ごはん	サワラのさいきょうやき こうやどうふのもの さわにわん	さわら ひじき ぶたにく とりにく こうやどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう たけのこ ながねぎ だいこん いんげん こんにやく	こめ むぎ さとう あぶら	602	29.4 19.6 1.9
18		ポークカレー	ツナのサラダ クレープ	ぶたにく だいず ツナ とうにゅう わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ とうもろこし にんにく しょうが レモン りんご こんにやく	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら とうにゅうバター	699	23.0 25.5 2.0
19		マーボーどん	ワンタンスープ みかんゼリー	ぶたにく とりにく ナルト とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たけのこ ながねぎ えのき しめじ ほしいたけ にんにく しょうが	こめ かたくりこ さとう ワンタンのかわ ごまあぶら	602	24.3 15.4 2.2
20		わかめごはん	にくじゃが おぼろみそしる	ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ いんげん だいこん ながねぎ ごぼう しらたき	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ゴマ	614	26.8 17.3 2.9
21		コツペパン	ハンバーグデミグラス ソース レモンハニーサラダ しろはなまめのポターージュ	ハンバーグ ベーコン とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし レモン しめじ	パン じゃがいも はちみつ こめこ オリーブオイル	711	30.7 27.0 2.7
24		ごはん	アジのやくみソース おかかあえ わかたけじる	あじ とりにく とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう もやし キャベツ ながねぎ たけのこ えのき にんにく しょうが	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら	601	29.4 17.8 2.4
25		プルコギのつけ どん	とりにくパイタンスープ ヨーグルト	とりにく ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん ニラ こまつな とうもろこし たまねぎ ながねぎ キャベツ だいずもやし にんにく しょうが ほしいたけ	こめ むぎ はるさめ ゴマ あぶら	630	25.1 19.3 2.1
26		サフランライス クリームソース がけ	ポテトスープ フルーツゼリーあえ	ベーコン とりにく だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ たまねぎ しめじ えのき パイン おうとう	こめ こむぎこ じゃがいも バター	681	21.7 20.1 2.0
27		たかな チャーハン	あげぎょうざ(2ケ) にくだんごスープ	ぶたにく とりにくだんご ちりめんじゃこ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たかな チンゲンサイ ながねぎ もやし えのき	こめ ゴマ ごまあぶら あぶら	604	22.8 22.6 2.3
28		カレーなんばん	うずらたまごと かくあげのいそに チョコむしパン	うずらたまご ぶたにく とりにく ナルト ひじき かくあげ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ ながねぎ えのき いんげん こんにやく	うどん じゃがいも さとう こむぎこ マーガリン	659	26.9 25.1 2.9

★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ましょう。予備のお箸（割り箸でも可）を清潔な状態
 でランドセルの中に入れておきましょう。
 ★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。

★4月18日(火)より1年生給食開始です！！
初めての学校給食に、期待と不安がいっぱいかもしれません。お友達や
先生たちと食べる給食は、とてもおいしいです。給食室も子どもたちが
笑顔いっぱいになるよう心を込めて給食を作ります！



今月の 平均栄養価	642	25.2
		21.4
		2.2
学校給食摂取基準	650	27.6
		21.6
		2.00