



# 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 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		ししつ(g)	しよくえん そうとうりょう	
1	水	ごはん	かくあげのトマトソースがけ もやしのスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう かくあげ ぶたにく なると わかめ	にんにく しょうが ねぎ コーン にんじん たまねぎ きゃべつ たけのこ こまつな もやし ちんげんさい	こめ むぎ さとう あぶら ごま かたくりこ ごまあぶら	628	19.8	16.3	
2	木	うめちりめん ごはん	しんじゃがのにももの わかたけじる プチたいやき	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ とうふ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ しめじ こまつな さやいんげん たけのこ ume	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま プチたいやき	605	24.3	12.6	
7	火	しょくパン	ハンバーグトマトソースがけ さんしょくソテー ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ トマト ほうれんそう もやし こまつな きゃべつ マツタケ	しょくパン あぶら さとう じゃがいも	594	25.9	22.7	
8	水	チキンカレー ライス	レモンハニーサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいず ヨーグルト とうにゅうチーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご きゃべつ とうもろこし こまつな グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも あぶら オリーブオイル はちみつ とうにゅうバター	673	23.1	21.8	
9	木	ねぎにんにく チャーハン	トックスープ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あんにんどうふ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ わけぎ しいたけ ちんげんさい もも パイン みかん りんご もやし	こめ さとう ごま あぶら トック	602	17.5	15.7	
10	金	ごはん	かつおのあまずいため がたじる かわちばんかん	ぎゅうにゅう かつお とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが たけのこ しめじ にんじん ビーマン たまねぎ パプリカ ごぼう だいこん ねぎ こまつな かわちばんかん	くろパン じゃがいも さとう あぶら オリーブオイル マカロニ	611	27.6	19.3	
13	月	こまつなパスタ	しおぶたカレーポトフ ごはんピザ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ぶたにく チーズ	にんじん しめじ かぶ パセリ きゃべつ さやいんげん コーン たまねぎ こまつな ビーマン	スパゲティ あぶら こめ じゃがいも オリーブオイル	595	24.7	21.2	
14	火	きりぼしだいこん ビビンバどん	ちゅうかコーンスープ きなこだいずこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく とうふ たまご にほし きなこ	にんにく きりぼしだいこん にんじん もやし コーン ねぎ ちんげんさい	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう あぶら かたくりこ くろざとう	608	27.6	18.6	
15	水	キャロットピラフ	しろはなまめポタージュ フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ チーズ	にんじん たまねぎ にんにく エリンギ ビーマン あかピーマン しめじ ほうれんそう みかん パイン もも りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ バター	622	19.4	17.1	
16	木	ごはん ひじきのつくだに	つくねとやさいのにももの キムチみそじる	ぎゅうにゅう ツナ ひじき とりつくね ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん だいこん こんにやく たけのこ さやいんげん きゃべつ ねぎ たら キムチ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	592	22.4	17.2	
17	金	コッペパン	アジフライ アスパラサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン アジ しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ しめじ こんにやく アスパラガス コーン きゃべつ きゅうり たまねぎ にんにく トマト こまつな	コッペパン あぶら ばんこ ごま マカロニ オリーブオイル こむぎこ	624	26.3	24.0	
20	月	ぶたにくどん	いもだんごじる かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ しらたき にんじん だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ さやいんげん こまつな かわちばんかん	こめ むぎ ごま さとう いもち	593	22.0	14.8	
21	火	カレーうどん	じゃがいもきんぴら てづくりまっちゃんパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると さつまあげ	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ こんにやく ごぼう さやいんげん	うどん じゃがいも あぶら ごま さとう チョコチップ ホットケーキミックス マーガリン	614	20.3	21.0	
22	水	サフランライスの ハヤシソースがけ	ドイツふうポテトサラダ うめゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト コーン えだまめ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも オリーブオイル	641	23.2	20.8	
23	木	ごはん	ほっけのいちやぼし ごぼうのあまからに とうにゅうみそじる	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とりにく あぶらあげ わかめ とうにゅう みそ	ごぼう にんじん こんにやく こまつな たまねぎ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう	597	27.6	18.8	
24	金	コーンとえだまめ ごはん	たらやさいあんかけ さわにわん	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あぶらあげ	コーン えだまめ にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン だいこん ごぼう こんにやく ねぎ こまつな	こめ むぎ ごま かたくりこ ごまあぶら あぶら さとう	591	25.6	19.6	
27	月	ごはん	やきぎょうざ はるさめサラダ ピリからにくだんごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりつくね とうふ	にんじん きゃべつ ねぎ もやし きゅうり えのきたけ ちんげんさい キムチ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	605	20.4	21.2	
28	火	じゃこちらしずし	きりぼしだいこんのにももの すましじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ちりめんじゃこ ぶたにく さつまあげ なると わかめ	にんじん たけのこ しいたけ えだまめ こんにやく こまつな えのきたけ きりぼしだいこん ねぎ さやいんげん	こめ さとう ごま	588	24.3	16.4	
29	水	きなこあげパン	まめのスパイシーいため ABCスープ	ぎゅうにゅう ウインナー だいず ベーコン いんげんまめ きなこ ひよこまめ	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな にんにく きゃべつ セロリ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	619	22.9	22.5	
30	木	さんしょくそぼろ ごはん	わかさぎのかりかりフライ にくじゃがみそじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかさぎ ぶたにく みそ	しょうが えだまめ にんじん たまねぎ しらたき ねぎ こまつな みかん	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	622	27.1	20.6	
31	金	マーボーどん	ワンタンスープ とうにゅうデザートの くろみつがけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく なると わかめ とうにゅうデザート	にんにく しょうが ねぎ もやし たけのこ にんじん わけぎ しいたけ えのきたけ こまつな	こめ むぎ かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら くろざとう わんたんのかわ	657	24.6	17.0	
【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。 ◎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。							今月の 平均栄養価	613	23.6	19
							学校給食摂取基準	650	27.6	21.6