



2がつ こんだてひょう



流山市立南流山小学校
<家庭数>

令和6年度

日 に ち	お は し の 日	さ ゅ う に づ き	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	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		
3 月	//	キンパふうまぜ すし(のりつき)	いわしのいそべあげ おぼろしる	ぎゅうにゅう いわし のり とうふ ぶたにく だいこん とりにく こんぶ	にんじん たくあん こまつな ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	こめ さとう ごまあぶら ごま ごめこ ごむぎこ あぶら	603	26.4 22.9 2.5	エ ネ ル ギ ー (kcal)
4 火	//	<604> ごはん だいこんのは ふりかけ	にくじやが わかめのとうふのみそし はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ わかめ かつおぶし	だいこんのは たまねぎ にんじん しらつき さやいんげん ねぎ こまつな えのきたけ	こめ むぎ さとう ごま じやがいも あぶら	674	25.4 16.1 2.4	し っ し ょ く え ん そ う う り ょ う(g)
5 水	//	ちゅうかどん	トックスープ はるか	ぎゅうにゅう いか えび うずらたまご ぶたにく とりにく わかめ	しようが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ もやし ちんげんさい ねぎ はるか しいたけ	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら トック かたくりこ	604	25.8 16.7 2.5	エ ネ ル ギ ー (kcal)
6 木	//	<604> コッペパン	しろみさかな(タラ)フライ レモンハニーサラダ ぐだくさんシチュー	ぎゅうにゅう タラ ひよこまめ とりにく	きやべつ にんじん こまつな コーン たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー パセリ	コッペパン あぶら はちみつ オリーブオイル ジャガイモ こむぎこ バター	666	26.9 26.5 2.6	し っ し ょ く え ん そ う う り ょ う(g)
7 金	//	<605> やきにく チャーハン	ショーロンポー パイタンはるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく なると ショーロンポー	にんにく しょうが にんじん わけぎ ねぎ もやし たまねぎ こまつな	こめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら さとう はるさめ	622	24.0 23.6 2.6	エ ネ ル ギ ー (kcal)
10 月	//	<602> ホイコロウどん	とうふとわかめのスープ ツナとはくさいのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ベーコン わかめ ツナ	ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン はくさい きやべつ えのきたけ コーン	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	615	25.0 23.3 2.8	エ ネ ル ギ ー (kcal)
12 水	//	<602> セルフォムライス	コンソメスープ フレンチサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご ウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん はくさい グリンピース パセリ コーン きゅうり きやべつ	こめ むぎ さとう あぶら じやがいも オリーブオイル	605	21.6 18.6 2.0	し っ し ょ く え ん そ う う り ょ う(g)
13 木	//	<601> ごはん	わふうハンバーグ やさいソテー さつまいもとんじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん きやべつ たけのこ もやし こんにゃく ねぎ こまつな ごぼう	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも かたくりこ	611	24.4 21.2 2.4	エ ネ ル ギ ー (kcal)
14 金	//	ながれやま ペペロンチーノ	レンズスープ あさやきメロンパン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく レンズまめ たまご きなこ	にんにく わけぎ こまつな たまねぎ にんじん しめじ きやべつ トマト	スパゲティ オリーブオイル コッペパン グラニューとう ホットケーキミックス さとう バター チョコチップ	640	24.4 21.4 2.2	エ ネ ル ギ ー (kcal)
17 月	//	ごはん	イナダのてりやき ごもくまめ どうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう いなだ みそ とりにく ぶたにく だいこん わかめ どうにゅう さつまあげ かくあげ	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ こまつな しいたけ	こめ むぎ さとう じやがいも	616	28.9 20.3 2.5	エ ネ ル ギ ー (kcal)
18 火	//	ポークカレー ライス	フルーツカクテル こぶくろこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく どうにゅうチーズ にぼし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ぼうれんそう りんご みかん もも パイン	こめ むぎ じやがいも あぶら さとう	672	20.8 18.1 1.7	エ ネ ル ギ ー (kcal)
19 水	//	<601> ココアあげパン	すいぎょうざのワンタン スープ ベジタブルソテー	ぎゅうにゅう ベーコン なると わかめ スキムミルク	きやべつ にんじん こまつな コーン はくさい えのきたけ ねぎ もやし しょうが	コッペパン あぶら さとう わんたんのかわ すいぎょうざ	628	22.9 21.1 2.8	エ ネ ル ギ ー (kcal)
20 木	//	<605> ごはん	いわしのカリカリフライ あおなのおひたし じやがいのものみそしる	ぎゅうにゅう いわし わかめ あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし こんぶ	こまつな きやべつ もやし えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じやがいも	604	22.0 19.8 2.0	エ ネ ル ギ ー (kcal)
21 金	//	さんしょくそぼろ ごはん	かくあげのいために いもだんごじる でこぼん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく ひじき かくあげ	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん ごぼう だいこん しめじ ねぎ でこぼん えだまめ	こめ むぎ さとう ごま いももち あぶら	610	24.3 18.6 2.0	エ ネ ル ギ ー (kcal)
25 火	//	シンガポールふう チキンライス	スープフォー フルーツとうふあ	ぎゅうにゅう とりにく なると とうにゅうデザート	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん ちんげんさい えのきたけ みかん もも パイン	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう はちみつ フォー	666	22.4 17.4 2.9	エ ネ ル ギ ー (kcal)
26 水	//	<603> やきそば	ちゅうかコーンスープ パリパリサラダ さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ たまご	にんじん ピーマン もやし たまねぎ コーン えのきたけ ねぎ ちんげんさい きゅうり こまつな きやべつ	むしゅうかめん あぶら かたくりこ わんたんのかわ オリーブオイル さとう ごま タルト	679	25.0 28.4 2.9	エ ネ ル ギ ー (kcal)
		<603> やきそば	ちゅうかコーンスープ パリパリサラダ フルーベリーのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ たまご	にんじん ピーマン もやし たまねぎ コーン えのきたけ ねぎ ちんげんさい きゅうり こまつな きやべつ				