



10がっ 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)	
		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(%)
1	火	ふきよせおこわ	ながれやまみりん・給食	あつやきたまごきのコースがけ とどさんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまごやき がたにく とうふ みそ	にんじん たけのこ えだまめ しめじ えのきたけ ごぼう だいこん たまねぎ コーン こまつな こんにゃく	609	24.2 18.1 2.4	
2	水	マーボーどん		はるさめパイタンスープ りんご	ぎゅうにゅう とりにく がたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たけのこ しめじ しいたけ ねぎ わけぎ きゃべつ コーン たまねぎ こまつな りんご	589	22.6 16.9 2.5	
3	木	キャラメルあげパン		チリコンカン きゃべつのスープ	ぎゅうにゅう だいず ベーコン がたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト きゃべつ コーン こまつな	652	24.5 24.5 2.4	
4	金	ごはん		いわしのカリカリフライ あげごぼうのサラダ のっぺいみそしる	ぎゅうにゅう いわし だいず あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん きゃべつ きゅうり しょうが だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ ほうれんそう	622	21.3 23.0 1.6	
7	月	エビピラフ		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 ベーコン えび とりにく とうにゅう いんげんまめ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース こまつな しめじ みかん パイン もも	625	21.6 16.0 1.5	
8	火	ツナのトマト スパゲティ		ポテトスープ こめこのブルーベリーケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とりにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな きゃべつ パセリ ブルーベリー	646	21.9 25.5 1.9	
9	水	ごはん エゴフリかけ		カレーにくじゃが きのこじる	ぎゅうにゅう がたにく ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん えのきたけ しめじ なめこ こまつな ねぎ	584	23.3 16.0 2.6	
10	木	スパイシータコスどん		ジュリエヌスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう がたにく だいず ひよこまめ ヨーグルト ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ビーマン きゃべつ コーン パセリ	629	24.0 17.7 2.3	
11	金	さつまいもごはん		かつおのやくみソースがけ おひたし とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう かつお とうにゅう わかめ みそ かつおぶし がたにく あぶらあげ	ねぎ にんにく しょうが もやし きゃべつ こまつな えのきたけ にんじん たまねぎ こんにゃく	600	27.6 18.9 2.7	
15	火	じゃこチーズトースト		いもだんごのようふうスープ やさしいソテー	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ちりめんじゃこ がたにく とりにく	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし ビーマン たけのこ コーン えのきたけ こまつな	618	27.8 25.6 2.6	
16	水	きりぼしビビンバ どん		トックスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう がたにく だいず とりにく	にんにく きりぼしだいこん にんじん だいこん こまつな だいずもやし ちんげんさい えのきたけ ねぎ たけのこ	607	20.9 14.4 1.9	
17	木	ケチャップライス		オムレツ やさしいのスープに みかん	ぎゅうにゅう ウィナー オムレツ つくね	たまねぎ にんじん コーン パプリカ マッシュルーム コーン きゃべつ だいこん こまつな みかん ビーマン	597	21.8 18.2 2.4	
18	金	ごはん		さばのこみみそだれかけ ごもくまめ しおとんじる	ぎゅうにゅう さば みそ がたにく とりにく だいず さつまあげ こんが あぶらあげ	にんにく ねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ きゃべつ もやし えのきたけ こまつな	609	28.6 22.2 2.0	
21	月	ごはん		わふうハンバーグ コールスローサラダ おほろじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく とうふ	だいこん きゃべつ にんじん きゅうり コーン ねぎ ごぼう こんにゃく こまつな	585	24.5 19.5 2.0	
22	火	コッパパン てづくりりんごジャム		さけとポテトのグラタン はくさいのスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン だいず とりにく とうふ わかめ	しめじ にんじん たまねぎ コーン パセリ はくさい えのきたけ りんご	669	29.1 22.5 2.3	
23	水	キムチチャーハン		ユイミータン やわらかあんにと豆腐	ぎゅうにゅう がたにく たまご なると とうふ あんにと豆腐	にんにく しょうが にら ねぎ キムチ にんじん コーン たまねぎ ちんげんさい もも みかん りんご パイン	631	23.4 18.6 1.9	
24	木	がたにくどん		みそつみれじる ごまあんだんご	ぎゅうにゅう がたにく いわしつみれ みそ あずき	しょうが たまねぎ にんじん しらたき えのきたけ ごぼう だいこん こまつな ねぎ さたいんげん	660	28.7 16.1 2.5	
25	金	ごはん		ヤンニョムチキン ちゅうかあえ のりのスープ	ぎゅうにゅう とりにく がたにく のり	にんにく しょうが こまつな もやし きゅうり にんじん たけのこ ねぎ しいたけ	607	24.1 23.6 1.9	
28	月	さつまいも カレーライス		レモンハニーサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ とうにゅうチーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース りんご きゃべつ コーン こまつな	653	19.7 19.9 2.0	
29	火	こまつなスープ うどん	ちょっぴりはやい・ハロウィンメニュー	つくねとやさしいのにもつ てづくりパンキンパイ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ つくね	にんじん しいたけ こまつな たまねぎ しょうが こんにゃく さやいんげん かぼちゃ	678	19.7 29.0 2.3	
30	水	なめし		おでん ツナのごまあえ みかん	ぎゅうにゅう うずらたまご あげボール ちくわ ツナ がんもどき いわしつみれ こんぶ	だいこん にんじん こんにゃく もやし こまつな はくさい みかん	614	24.7 19.7 2.5	
31	木	ひじきごはん		わかさぎフリッター キムチやさしいじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ とうふ みそ わかさぎ	にんじん グリーンピース にら きゃべつ ねぎ キムチ	590	23.2 24.6 2.7	
<p>【保護者のみなさまへ】 ★1日は3年生が「みりん塾」で流山みりんの学習をします。給食も流山みりんたっぴのメニューです。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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	621	23.9 20.4 2.2
							学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.00