



4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 めん	パン 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		しつ(g)	しょくえん そうとうりょう
9	火	ハヤシライス	コールスローサラダ さくらゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん 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 こまつな しめじ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら とうにゅうバター	646	19.2	21.5
11	木	ごはん	ししゃものわかくさあげ (2つ) こぎつねあえ ちゃんこみそしる	ししゃも あぶらあげ みそ とりつくね とうふ つみれ のり かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ たまねぎ もやし キャベツ はくさい ねぎ あおねぎ しょうが	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	602	27.8	19.5
12	金	ナポリタン	レンズマメスープ てづくりこめこの ブルーベリーケーキ	ウインナー とりにく れんずまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし キャベツ ピーマン マッシュルーム ブルーベリー	スパゲティ こめこ とうにゅうバター グラニューとう さとう あぶら オリーブオイル	655	22.2	24.5
15	月	ごはん	アジのねぎソースかけ こうやどうふのもの さわにわん	アジ ひじき ぶたにく とりにく とうもろこし 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 あおねぎ ながねぎ だいこん いんげん こんにゃく	こめ むぎ ごま さとう あぶら	589	27.8	18.5
16	火	ポークカレー	やさしいソテー おいわいいちごゼリー	ぶたにく ベーコン 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 たまねぎ もやし グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも あぶら とうにゅうバター	660	21.1	21.7
17	水	チキンライス	しおぶたのスープ フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース ながねぎ かぶ ほうれんそう みかん パイン もも りんご	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	592	20.2	15.7
18	木	コッパパン	やさいのチャウダー にくとやさいのゴマドレ	ベーコン だいち ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ いんげん もやし きゅうり とうもろこし しめじ はくさい にんにく しょうが	コッパパン バター さとう こむぎこ じゃがいも あぶら ゴマ ごまあぶら	607	24.4	24.7
19	金	わかめごはん	にくじゃが おぼろみそしる みしょうかん	ぶたにく とりにく わかめ みそ とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しらたき さやいんげん たまねぎ ながねぎ ごぼう だいこん みしょうかん	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	587	23.5	16.3
22	月	ツナときのこの ピラフ	じゃがいものトマトに フルーツカクテル	ツナ ベーコン ぶたにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム しめじ グリンピース ピーマン トマト おうとう はくとう パイン	こめ むぎ とうにゅうバター じゃがいも さとう あぶら	626	20.1	16.3
23	火	マーボーどん	ちゅうかコーンスープ みかんゼリー	ベーコン ぶたにく みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい しめじ とうもろこし たまねぎ ながねぎ たけのこ にんにく しょうが しいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ ゴまあぶら あぶら	606	23.7	18.0
24	水	ソースやきそば	あげぎょうぎ(2ヶ) ワンタンスープ	ぶたにく とりにく なると わかめ ぎゅうにゅう	にんじん きゃべつ もやし たまねぎ ながねぎ えのきたけ ちんげんさい しょうが	やきそばめん あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	588	25.4	24.8
25	木	ごはん ごまふりかけ	すきやきに けんちんじる	ぶたにく かつおぶし のり とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん しらたき しいたけ ながねぎ こまつな ごぼう だいこん こんにゃく あおねぎ	こめ むぎ ゴマ さといも ごまあぶら さとう やきふ	597	25.8	20.4
26	金	たけのこごはん	さわらのからあげ はるやさいのぶたじる かわちばんかん	あぶらあげ サワラ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たけのこ ごぼう ながねぎ こんにゃく きゃべつ さやいんげん かわちばんかん	こめ じゃがいも ゴマ かたくりこ あぶら さとう	590	26.4	21.0
30	火	たかなチャーハン	はくさいのコチジャンあえ はるさめパイタンスープ	ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく わかめ ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たかな ながねぎ しょうが とうもろこし たけのこ きゃべつ もやし はくさい こまつな にんにく	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう ごま はるさめ	592	24.9	20.8
<p>【保護者のみなさまへ】</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>								23.7	
								609	20.2
<p>1年生の給食開始は16日(火)です。</p> <p>今年度の給食は、栄養教諭・秋山と日本給食(株)16名の調理員で力を合わせ、子どもたちに安心・安全でおいしい給食を届けます。</p> <p>保護者のみなさまの、ご理解とご協力をよろしく願っています。</p>								2.2	
								650	27.6
								2.00	

