



7がっ 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	おもにエネルギーのもとになる		ししつ(g)
1		コッペパン	オムレツのトマトソースがけ ねぎねぎポテト むぎのリゾットスープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご(おむれつ) れんずまめ とりにく	たまねぎ しめじ とまと にんにく わけねぎ ねぎ にんじん セロリ コーン マッシュルーム パセリ	コッペパン あぶら じゃがいも むぎ オリーブオイル	587	24.2 19.8 2.0
2		カレーあじ ごはん	メキシカンシチュー ゆでやさいのゴマサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ こまつな コーン きゅうり きゃべつ もやし みかん	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター ごま じゃがいも さとう ごまあぶら	679	21.2 22.8 1.8
3		ごはん しそふりかけ	ほっけのいちやぼし だいずのいそに あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ ひじき かつおがし ちくわ だいず ちりめんじゃこ あつあげ わかめ みそ	にんじん たけのこ こまつな こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	574	27.9 16.1 2.9
4		キムタク チャーハン	せんぎりやさいのスープ ほしがたあんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ ほしがたあんにん	にんじん キムチ たくあん ねぎ えのきたけ もやし たけのこ こまつな みかん たまねぎ もも パイン	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ さとう	589	19.2 15.8 2.6
5		ミートソース スパゲティ	ウインナーのポトフ ほしのコロッケ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー とうにゅうチーズ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ しめじ とうがん こまつな	スパゲティ さとう オリーブオイル じゃがいも あぶら ほしのコロッケ	638	24.8 26.9 2.3
8		ゆかりごはん	しおにくじゃが かぼちゃのみそしる かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 かぼちゃ だいこん ねぎ こまつな かわちばんかん レモン	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう	585	19.8 14.8 2.5
9		コーンピラフ	ポークビーンズに ずんだもち(えだまめ) (よくかんでたべよう!)	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく いんげんまめ だいず しろはなまめ スキムミルク	コーン たまねぎ えだまめ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	こめ むぎ さとう じゃがいも みずあめ しらたまだんご あぶら	668	23.3 17.5 1.6
10		なすいり にくみそどん	とうがんのちゅうかスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とりにく なると ヨーグルト	しょうが にんじん たまねぎ なす ピーマン とうがん えのきたけ ちんげんさい ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	590	22.9 16.9 2.4
11		ココアあげぱん	チャプチェ たまごとトマトとレタスの スープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく ベーコン たまご わかめ	たけのこ にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ しめじ こまつな レタス とまと	コッペパン あぶら さとう はるさめ かたくりこ ごまあぶら	618	23.5 22.3 2.8
12		ごはん	いわしフライ きんぴらごぼう とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく さつまあげ あぶらあげ とうにゅう みそ	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう	615	23.5 20.2 2.5
16		こぎつねごはん	あじのしおこうじやき おぼろじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく あじ とうふ	にんじん グリンピース ねぎ ごぼう こまつな みかん	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	602	27.6 20.0 2.0
17		なつやさい カレーライス	レモンドレッシングサラダ ラムネゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ にんじん なす えだまめ とまと きゅうり コーン きゃべつ りんご マッシュルーム レモン	こめ むぎ あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも	667	20.2 20.0 2.1

【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。

暑さ負けず、元気に過ごすためにも「早寝・早起き・朝ご飯」が大切です。給食もしっかり食べ、睡眠をじゅうぶんにとりましょう。
 1学期の給食は、17日(水)が最終日です。2学期の給食は、9月4日(水)開始予定です。保護者の皆様には給食に対し、ご理解ご協力いただきありがとうございました。

今月の平均栄養価	617	23.1 19.4 2.2
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.00