

11がつ こんだてひょう

令和6年度

流山市立長崎小学校

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)	たんぱく質(g)		
		ごはん パン めん	おかず デザート	主に体を作る もとなる	主に体の調子を整える もとなる	主にエネルギーの もとなる		しじふ(g)	しきくえん そうどうりょう(g)	
1	金	ごはん	ヤンニョムチキン 中華ポテトサラダ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なたまご みそ	にんじん きゅうり もやし ねぎ チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま わんたんかわ	689	24.1 21.7 2.2		
5	火	2年生道徳 「かむかむメニュー」より ★大豆入り ひじきごはん	ししゃもの南蛮漬 切り干し大根 大根ととうふのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず ししゃも さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん えだまめ ねぎ しいたけ きりぼしだいこん えのきたけ だいこん こまつな たまねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	653	29.6 20.0 2.8		
6	水	★ごはん (のりつくだ煮)	いりどり 白菜のみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ のり あぶらあげ みそ わかめ	にんじん ごぼう れんこん みかん しめじ さやいんげん こまつな だいこん えのきたけ はくさい	こめ さとう あぶら さといも	634	25.4 16.9 2.4		
7	木	チゲうどん	生揚げの中華煮 ★かみかみナッツごぼう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とうふ うすらたまご とりにく	にんじん えのきたけ もやし メンマ チンゲンサイ たまねぎ たけのこ しいたけ ごぼう	うどん あぶら でんぶん さとう カシューナッツ ごま	599	26.3 29.2 2.5		
8	金	マーボー丼	トックスープ 大豆小魚	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく だいず こごかな	ねぎ たけのこ にんじん メンマ もやし チンゲンサイ しいたけ	こめ あぶら さとう でんぶん トック ごま	644	28.8 18.3 2.5		
11	月	青ねぎチャーハン	揚げぎょうざ なら玉スープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なたまご きょうざ わかめ とうふ たまご ヨーグルト	にんじん ねぎ しめじ あおねぎ なら	こめ あぶら でんぶん	647	24.5 20.3 2.3		
12	火	★チリドッグ	チーバくんシチュー ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく フランスフルト だいず いんげんまめ とりにく みそ	にんじん たまねぎ トマト かぶ あおねぎ	パン あぶら さつまいも こむぎこ バター ゼリー	720	29.6 25.2 2.3		
13	水	★ごはん	いわしのかば焼き 和風和え 3年生考案豆料理 まめまめみそ汁	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ ぶたにく とうにゅう みそ だいず とうふ	にんじん キャベツ もやし こまつな たまねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも	691	30.7 24.3 2.1		
14	木	3年生考案豆料理 枝豆とベーコンの スパゲティー	大豆入りコーンチャウダー アップルポテト 3年生考案豆料理	ぎゅうにゅう だいず ベーコン クリーム	にんじん エリンギ たまねぎ えだまめ さやえんどう コーン マッシュルーム りんごかん	スパゲティー あぶら じゃがいも こむぎこ バター さつまいも さとう	685	22.3 22.4 1.6		
15	金	ミートソースかけごはん	ポテトスープ 早香	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ コーン こまつな はやか	こめ あぶら じゃがいも	617	25.1 16.0 1.5		
18	月	ちらし寿司	こまいの竜田揚げ すまし汁 黒糖大豆	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご こまいたつたあげ とうふ なたまご だいず わかめ	れんこん にんじん たけのこ しいたけ かんぴょう ねぎ えのきたけ こまつな	こめ さとう ごま あぶら	629	27.9 17.8 2.3		
19	火	ピザトースト	★ごまドレサラダ ひとくちゼリー かぶの洋風かき玉スープ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん もやし コーン こまつな セロリー キャベツ かぶ ゼリー	パン あぶら さとう ごま	634	29.4 25.9 2.5		
20	水	3年生考案豆料理 ★納豆かけごはん	ねぎすじじゃが みそ風味のつみれ汁	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく つみれ みそ	にんじん ねぎ ごぼう あおねぎ だいこん しめじ こまつな	こめ じゃがいも さとう	677	31.6 18.5 2.2		
21	木	ごもく うま煮めん	とり肉とカシューナッツの炒め物 ★フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく さつまあげ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい チンゲンサイ ピーマン みかん・パイン・ りんご・ももかん ゼリー	ちゅうかめん さとう さつまいも でんぶん カシューナッツ あぶら	660	24.8 22.1 2.2		
22	金	★ごはん	ますの塩焼き 五目きんぴら じゃがいものみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう ます ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ ねぎ こまつな みかん	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	657	27.6 17.7 1.9		
25	月	★まいたけごはん	田舎汁 里芋のみそがらめ 早香	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう まいたけ にんじん だいこん しいたけ ねぎ こまつな はやか	こめ あぶら さとう でんぶん ごま さといも	670	23.3 20.8 2.0		
26	火	3年生考案豆料理 きなこトースト	★ミックスビーンズのマスタードサラダ 3年生考案豆料理 豆乳シチュー 3年生考案豆料理	ぎゅうにゅう きなこ だいず きんときまめ とりにく とうにゅう	にんじん きゅうり たまねぎ しめじ コーン はくさい	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ とうにゅうバター	627	25.0 23.8 1.8		
27	水	★ごはん	さばの韓国風みそ煮 チャプチェ たまごスープ	ぎゅうにゅう わかめ みそ ぶたにく さば なたまご とうふ たまご	ねぎ しょうが たけのこ なら たまねぎ しいたけ キャベツ チンゲンサイ しめじ にんじん	こめ さとう あぶら ごま でんぶん	703	29.9 23.3 2.7 (煮汁含む)		
28	木	とうりゅう 豆乳クリーム スパゲティー	ジュリエンスープ ★キャラメルナッツポテト	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく クリーム ゆば とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ こまつな キャベツ コーン	スパゲティー あぶら さつまいも さとう アーモンド バター	618	22.4 24.1 1.4		
29	金	ポークカレーライス	わかめスープ お米のムース	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン こまつな マッシュルーム	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも ムース	702	23.7 22.3 1.9		
<p>※食材入荷の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。</p> <p>【3年生 豆はかせになろう！】3年生が考えた豆料理を給食に取り入れました。3年生が良いと思った豆料理の投票で選ばれたものです。お楽しみに！</p>								<p>★印の献立は、 ピンク欄に盛り付けます。</p>	<p>今月の 平均栄養価</p> <p>658</p>	<p>26.6 21.5 2.2</p>
<p>学校給食 摂取基準</p> <p>650</p>								<p>27.6 21.6 2.0</p>		