

# 1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	ぎ ゅ う に ゅ う	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	おもに体を作る もとになる	おもに体の調子を整える もとになる	おもにエネルギーの もとになる		ししつ(g)
8 水			根菜のカレーライス	✿フルーツカクテル 大豆小魚	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす こさかな	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう もも・パイん・ みかん・りんごかん	こめ ジャガイモ あぶら さとう ごむぎこ ゼリー	727	22.9 30.1 1.5
9 木			こぎつね寿司	みぞれ汁 ✿粉ふきいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ あおのり こんぶ	にんじん グリンピース だいこん えのきたけ ねぎ	こめ ゼリー さとう ごま じゃがいも	646	24.1 16.4 2.0
10 金			✿わかめごはん	肉じゃが キャベツのみぞ汁 ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みぞ	にんじん たまねぎ キャベツ さやえんどう えのきたけ こまつな	こめ ごま じゃがいも さとう ゼリー	628	22.2 15.1 2.4
14 火			サフランライスの シーフードソースかけ	ABCスープ 大豆小魚	ぎゅうにゅう とりにく えび いか クリーム だいす こさかな ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム コーン こまつな	こめ パター マカロニ ごむぎこ	623	26.6 18.0 1.9
15 水			ソースや焼きそば	中華コーンスープ ✿フルーツ豆乳デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご あおのり	にんじん キャベツ もやし ねぎ チンゲンサイ コーン みかん・もも・パイん・ りんごかん	ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう あんにんどうぶ	602	22.4 20.2 2.4
16 木			✿ごはん	たらのみぞマヨネーズ焼き 白湯スープ はるか	ぎゅうにゅう たら みぞ チーズ とりにく さまあげ	えのきたけ にんじん コーン キャベツ もやし ねぎ チンゲンサイ はるか	こめ マヨネーズ あぶら	593	27.5 16.5 2.0
17 金			中華丼	わかめと豆腐のスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく とうふ うずらたまご わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ しめじ チングンサイ ねぎ ほうれんそう はくさい	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	628	28.2 18.7 2.0
20 月			✿ご飯 (わかめふりかけ)	酢豚 青ねぎスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とうふ かつおぶし とりにく こさかな わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん しげいだけ れんこん ピーマン えのきたけ もやし	こめ ごま あぶら でんぶん さとう	681	28.1 23.6 2.5
21 火			ちゃんぽんうどん	✿中華ポテトサラダ みりんバナナカップケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ クリームチーズ	にんじん たけのこ しいたけ きくらげ はくさい ねぎ チングンサイ キュウリ バナナ	うどん ジャガイモ さとう ごむぎこ あぶら	612	20.4 16.9 2.5
22 水			✿ごはん	いわしのわけねぎソース 凍り豆腐のごま和え せんべい汁	ぎゅうにゅう いわし とりにく こうりどうふ	わけねぎ にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん しめじ はくさい ねぎ	こめ あぶら でんぶん さとう ごま せんべい	678	27.4 22.8 1.9
23 木			みりん さつまいもトースト	米粉の豆乳クリームスープ ✿ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ツナ わかめ	にんじん たまねぎ しめじ コーン こまつな キュウリ キャベツ	パン さつまいも バター さとう あぶら とうにゅうバター こめこ	612	20.9 18.9 2.1
24 金			きんぴらご飯	大根のそぼろ煮 白菜のみぞ汁 ぽんかん	ぎゅうにゅう みぞ とりにく あぶらあげ わかめ うずらたまご とうふ	だいこん にんじん れんこん えのきたけ さやいんげん こまつな ぽんかん	こめ でんぶん あぶら ごま さとう	639	27.8 20.0 2.4
27 月			えびピラフ	タンドリーチキン ✿コーンサラダ レンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう えび とりにく ウィンナー ベーコン わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ パセリ エリンギ キャベツ キュウリ コーン はくさい こまつな	こめ あぶら さとう レンズまめ	650	28.6 21.2 2.3
28 火			ほうとう	大豆と鶏肉の煮物 ✿ごまん団子	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みぞ とりにく だいす うずらたまご あづき	にんじん だいこん かぼちゃ こまつな ごぼう	ほうとうめん さとう じゃがいも さといも もち ごま	614	30.7 19.6 2.2
29 水			✿ごはん (ひじきふりかけ)	和風ハンバーグ (きのこソース) いも煮汁	ぎゅうにゅう ひじき けずりふし こさかな ハンバーグ ぶたにく なまあげ みぞ	だいこん えのきたけ しめじ にんじん ねぎ こまつな	こめ さとう ごま さといも アーモンド	664	29.9 21.9 2.5
30 木			きなこ揚げパン	カレーポトフ ✿じゃこサラダ シャカシャカビーンズ	ぎゅうにゅう きなこ フランクフルト だいす あぶらあげ あおのり こさかな くきわかめ	にんじん カリフラワー キャベツ キュウリ かぶ セロリー	パン あぶら さとう ジャガイモ ごま でんぶん	633	27.1 25.9 2.6
31 金			✿たこめし	さばのゆずみそかけ だまこ汁 スイートスプリング	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ さば とりにく みぞ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな ゆず スイートスプリング	こめ だまこもち さとう あぶら ごま	690	30.3 20.4 2.0

※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。

✿印の献立は、  
ピンク枠に盛り付けます。

今月の  
平均栄養価

642

26.2
19.8
2.2

学校給食  
摂取基準

650

27.6

21.6

2.0