

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 ほ し の 日	お ほ 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	主 <small>おも</small> に体 <small>からだ</small> を作る もとになる	主 <small>おも</small> に体 <small>からだ</small> の調子 <small>ちょうし</small> を整 <small>ととの</small> える もとになる	主 <small>おも</small> にエネルギーの もとになる		しじつ(g)	しょうくえん そうとうりょう(g)				
8	水		根菜 <small>こんさい</small> 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 ふたにく だいず こざかな	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう もも・パイン・ みかん・りんごかん	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ 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 キャベツのみそ汁 ゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ わかめ みそ	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	A B C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 だいず こざかな 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 こむぎこ	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 ふたにく みそ チーズ 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・パイン・ りんごかん	ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう あんりんどうふ	602	22.4	20.2	2.4			
16	木		☆ごはん	たらのみそマヨネーズ焼き 白湯スープ はるか	ぎゅうにゅう たら みそ チーズ さつまあげ	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 ふたにく 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 チンゲンサイ 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 ふたにく うずらたまご とうふ かつおぶし とりにく こざかな わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ れんこん ビーマン えのきたけ もやし あおねぎ	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 ふたにく 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 チンゲンサイ きゅうり バナナ	うどん じゃがいも さとう こむぎこ 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 さとうにゅう ツナ わかめ	にんじん たまねぎ しめじ コーン こまつな きゅうり 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 じゃがいも 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 白菜のみそ汁 ぼんかん	ぎゅうにゅう みそ とりにく ふたにく あぶらあげ みそ はくさい わかめ うずらたまご とうふ	だいこん にんじん れんこん だいこん えのきたけ ごぼう こまつな さやいんげん はくさい ぼんかん	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 きゅうり 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 ☆ごまあん団子	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ みそ とりにく だいず うずらたまご あずき	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 けずりぶし こざかな ハンバーグ ふたにく なまあげ みそ	だいこん えのきたけ しいたけ しめじ わけねぎ ごぼう 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 うずらたまご だいず あおのり こざかな くきわかめ	にんじん カリフラワー キャベツ きゅうり かぶ セロリー	パン あぶら さとう じゃがいも 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 みそ	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。												26.2	19.8	2.2
<div>◆印の献立は、 ピンク欄に盛り付けます。</div>										今月の 平均栄養価	642	27.6	21.6	2.0
										学校給食 摂取基準	650			