

# 5がつ こんだてひょう

令和 6 年度

流山市立長崎小学校

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)
1	水	春キャバツの ペペロンチーノ	ポークビーンズ じゃことアーモンドのチーズせんべい	ぎゅうにゅう ベーコン がたにく いんげんまめ こざかな チーズ	にんじん エリンギ キャバツ たまねぎ さやいんげん	スパゲティー あぶら じゃがいも アーモンド	600	28.4 25.7 1.9
2	木	菜飯	肉じゃが キャバツのみそ汁 ゼリー	ぎゅうにゅう がたにく あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん キャバツ さやえんどう えのきたけ こまつな	こめ ごま さとう じゃがいも りんごゼリー	628	22.5 15.1 2.1
7	火	ご飯	あじフライ ひじきの炒り煮 みそ汁	ぎゅうにゅう さつまあげ あじフライ あぶらあげ ひじき わかめ みそ	にんじん グリーンピース たまねぎ キャバツ しめじ こまつな	こめ あぶら さとう	617	24.0 18.8 2.4
8	水	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 クリーム えいが ベーコン とりこ だいず こざかな	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャバツ コーン こまつな	こめ バター こむぎこ マカロニ	624	26.7 18.0 1.7
9	木	ごまきなこ揚げパン	焼きビーフン 大根とわかめのピリ辛スープ	ぎゅうにゅう きなこ がたにく いか とりこ わかめ	にんじん たまねぎ なら もやし キャバツ たけのこ しいたけ チンゲンサイ しめじ だいこん	パン あぶら さとう ビーフン ごま	629	25.3 24.7 2.4
10	金	中華おこわ	春雨サラダ 中華卵スープ ゼリー	ぎゅうにゅう がたにく なるこ とりこ たまご わかめ	にんじん ごぼう たけのこ きゅうり キャバツ ねぎ たまねぎ チンゲンサイ しめじ	こめ もちごめ あぶら さとう ごま でんぶん オレンジゼリー	607	20.5 17.4 2.4
13	月	グリンピースご飯	すきやき煮 ごま仕立てのみそ汁 河内晩柑	ぎゅうにゅう とうふ がたにく みそ	グリンピース にんじん ねぎ こまつな ごぼう だいこん はくさい えのきたけ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	667	27.3 20.4 2.2
14	火	キムチ焼きうどん	にら玉スープ さつま芋とナッツのかりんとう揚げ	ぎゅうにゅう がたにく けずりがし こざかな だいず とりこ たまご とうふ なるこ わかめ	にんじん キャバツ たまねぎ もやし しいたけ しめじ なら	うどん あぶら さつまいも さとう カシューナッツ ごま でんぶん	645	31.2 28.1 2.5
15	水	チキンライス	アスパラの米粉スープ ハニーマスタードサラダ 大豆小魚	ぎゅうにゅう とりこ チーズ だいず こざかな	たまねぎ エリンギ こまつな ピーマン キャバツ きゅうり にんじん コーン アスパラガス	こめ あぶら こめこ じゃがいも バター	611	24.7 17.5 1.9
16	木	豚肉どんぶり	凍り豆腐のごま和え かぼちゃ汁	ぎゅうにゅう がたにく こおりとうふ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん キャバツ ねぎ こまつな だいこん かぼちゃ	こめ さとう ごま	657	28.0 20.2 2.4
17	金	パン	たらのバーベキューソース ポテトソテー スープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たら ベーコン とりこ わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ コーン パセリ マッシュルーム キャバツ こまつな	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	625	28.7 18.6 2.3
20	月	かしわ寿司	ちくわの磯辺揚げ 若竹汁 甘夏	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ ちくわ たまご あおのり とうふ わかめ	にんじん しいたけ たけのこ さやいんげん えのきたけ さやえんどう あまなつ	こめ さとう ごま あぶら こむぎこ	676	27.6 20.7 2.4
21	火	山菜うどん	角揚げとじゃがいものそぼろ煮 ごまだれ団子	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ がたにく あずき なまあげ	ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ たけのこ さんさい さやいんげん しいたけ なめこ	うどん あぶら じゃがいも でんぶん だんご ごま さとう	611	28.8 21.3 1.9
22	水	ひじきご飯	ほっけの一夜干し 梅おかか和え 豚汁	ぎゅうにゅう ほっけ あぶらあげ がたにく とうふ みそ とりこ ひじき けずりがし	にんじん キャバツ もやし ごぼう だいこん ねぎ こまつな グリンピース きゅうり	こめ じゃがいも さとう あぶら	628	30.0 19.2 2.6
23	木	パン	ミートポテト チキンヌードルスープ 河内晩柑	ぎゅうにゅう だいず がたにく とりこ	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム セロリー こまつな かわちぼんかん	パン じゃがいも あぶら スパゲティー	661	26.9 20.8 2.2
24	金	ガルバンゾーカーレー	フルーツカクテル 大豆小魚	ぎゅうにゅう とりこ だいず こざかな ひよこめ	にんじん グリンピース たまねぎ もも・パイナップル りんごかん	こめ あぶら じゃがいも ゼリー さとう	699	21.5 15.2 1.5
28	火	ご飯 (ごまふりかけ)	生揚げの中華煮 卵とトマトのワンタンスープ	ぎゅうにゅう なまあげ がたにく のり とりこ けずりがし こざかな たまご	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ トマト ねぎ	こめ ごま ワンタンかわ あぶら でんぶん	645	28.3 22.7 1.9
29	水	セサミトースト	チリコンカン レタスのスープ	ぎゅうにゅう がたにく しろいんげんまめ ベーコン だいず	にんじん マッシュルーム グリンピース コーン レタス こまつな たまねぎ トマト	パン ごま さとう あぶら	655	27.9 26.4 2.3
30	木	ご飯	かつおの薬味ソースかけ いんげんのごま和え つみれ汁	ぎゅうにゅう かつお つみれ みそ	ねぎ さやいんげん にんじん ごぼう だいこん しめじ こまつな	こめ でんぶん さとう ごま あぶら	638	29.6 18.8 2.3
31	金	コーンピラフ	とり肉のごまネーズ焼き カレースープ 河内晩柑	ぎゅうにゅう とりこ ウィンナー	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム ねぎ キャバツ こまつな かわちぼんかん	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	639	24.3 22.8 1.9

※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、  
ピンク欄に盛り付けます。

今月の  
平均栄養価

学校給食  
摂取基準

638	26.6 20.6 2.2
650	27.6 21.6 2.0