

# 6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	おはよう	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		しじつ(g)
3月		スパイシータコス丼	ジュリエヌスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ だいず ベーコン	にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ コーン こまつな	こめ わんたんかわ あぶら ゼリー	654	24.5 19.2 1.8
4火		とりしめじごはん	真だくさんみそ汁 かみかみナッツごぼう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん しめじ だいこん ねぎ こまつな ごぼう しいたけ	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん ごま カシューナッツ	663	24.9 23.4 2.1
5水		白みりんトースト	ひじきのマリネ じゃがいもと豚肉のトマト煮	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず ひじき	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ こまつな	パン あぶら マーガリン こま じゃがいも さとう	626	24.7 23.7 2.1
6木		こぎつね寿司	沢煮椀 金時豆の甘煮	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく こんぶ きんときまめ	にんじん グリンピース だいこん ねぎ こまつな ごぼう たけのこ	こめ さとう ごま	655	27.3 18.2 1.8
7金		揚げめんの 五目あんかけ	トックスープ 甘夏と豆乳デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく えび いか なると	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しめじ ねぎ もやし さやえんどう あまなつ・ももかん	ちゅうかめん でんぶん あぶら さとう トックス ごま とうにゅうデザート	610	24.3 20.9 2.5
10月		ごはん	いわしのかば焼き 和風和え 豆乳みそ汁	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	にんじん キャベツ もやし こまつな たまねぎ こまつな	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう	682	27.5 23.1 2.2
11火		ごはん (千葉県産大豆納豆)	ねぎすきじゃが キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ キャベツ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも あぶら	649	26.5 18.1 1.7
12水		さつまいもパン	ししゃもフリッター アスパラサラダ チーバくんシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ししゃもフリッター みそ	アスパラガス コーン キャベツ きゅうり かぶ にんじん ねぎ たまねぎ	パン あぶら さとう さつまいも こむぎこ バター	667	23.6 25.3 2.4
13木		とりにくの バジル炒めごはん	スープフォー フルーツココナッツ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ だいず	たまねぎ ビーマン バジル にんじん もやし ねぎ みずな みかん・パイン・ もも・りんごかん	こめ あぶら さとう フォー ごま ゼリー ココナッツミルク	619	22.0 12.7 1.9
14金		ベーコンとツナの トマトスパゲティー	ポテトスープ チーズスコーン	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とりにく チーズ	たまねぎ こまつな にんじん しめじ コーン さやえんどう マッシュルーム	スパゲティー あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごま バター	623	24.8 23.5 1.8
17月		ごはん (ふりかけ)	豚 青ねぎスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご かつおぶし とうふ とりにく わかめ こさかな	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ ビーマン もやし えのきたけ ねぎ	こめ あぶら ごま でんぶん さとう	685	28.1 23.6 2.6
18火		チリドッグ	ふわふわ卵のオニオンバジルスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルト ベーコン たまご だいず いんげんまめ	にんじん たまねぎ トマト パセリ エリンギ バジル	パン あぶら でんぶん じゃがいも マカロニ ゼリー	631	28.0 21.3 2.2
19水		ごはん (のりのつくだ煮)	大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう のり ぶたにく かくあげ とうふ とりにく わかめ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ こまつな みかん	こめ さとう あぶら じゃがいも	624	23.0 16.5 2.3
20木		ごまつゆうどん	揚げどりとじゃがいもの煮物 冷凍りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく こんぶ	にんじん こまつな しいたけ ねぎ たまねぎ さやいんげん りんご	うどん ごま さとう でんぶん あぶら じゃがいも	593	25.5 22.4 2.3
21金		チキンカレーライス	こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな グリンピース キャベツ	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう	658	23.1 17.1 1.6
25火		ごはん	いかにかりん揚げ きんぴらごぼう 青菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いか とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん えのきたけ ごぼう もやし こまつな さやいんげん	こめ ごま あぶら さとう でんぶん	651	28.3 21.3 2.4
26水		メキシカンスパゲティー	卵とトマトのスープ チョコチップマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	にんじん たまねぎ トマト レタス	スパゲティー あぶら さとう でんぶん バター こむぎこ チョコレート	656	24.1 24.2 1.3
27木		備蓄米の わかめごはん	さばのから揚げ 大根のみそ汁 きゅうりの塩昆こんぶ和え	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ こんぶ わかめ みそ	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	こめ ごま あぶら でんぶん	638	26.1 23.7 2.5
28金		切り干し大根ビビンバ	春雨スープ 枝豆	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ わかめ	ねぎ にんじん もやし きりぼしだいこん こまつな たまねぎ チンゲンサイ えだまめ	こめ あぶら はるさめ さとう ごま	605	25.5 18.4 2.1

※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。

27日(木)の「備蓄米のわかめごはん」は、流山市で災害時に備えて備蓄していたアルファ米のわかめごはんです。アルファ米って何? 当日をお楽しみに!

★印の献立は、  
ピンク椀に盛り付けます。

今月の 平均栄養価	642	25.4 20.9 2.1
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0