

10がつ こんだてひょう

令和6年度

流山市立長崎小学校

日 ち	お は し の 日	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		しじつ(g)
1	火	吹き寄せおこわ	ゆばのすまし汁 金時豆の甘煮	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ゆば なると とうふ きんときまめ	ごぼう しめじ にんじん えのきたけ こまつな	こめ もちこめ あぶら さとう こま	637	29.1 17.3 1.6	
2	水	カレー南蛮うどん	大豆と鶏肉の甘辛煮 じゃがもち	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく のり だいず うずらたまご	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ごぼう さやえんどう しめじ	うどん さつまいも さとう あぶら じゃがいも でんぶん	616	29.3 20.0 2.5	
3	木	ごはん	さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 野菜のごま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ひじき さまあげ さば わかめ	ねぎ にんじん グリンピース ごぼう たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな	こめ さとう あぶら こま	681	31.5 20.8 3.4 (煮汁含む)	
4	金	フィッシュバーガー	エルテンスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう フィッシュボール しほなまめ ワインナー	キャベツ グリンピース たまねぎ にんじん セロリー	パン じゃがいも あぶら ゼリー	608	24.8 18.6 1.9	
7	月	鶏しめじご飯	五目豆 キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず さつまあげ わかめ みそ	にんじん しめじ ごぼう たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな	こめ あぶら さとう	605	27.9 17.3 2.3	
8	火	パン	マカロニグラタン ひとくちゼリー キャベツとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ エリンギ コーン さやえんどう	パン マカロニ こむぎこ じゃがいも あぶら バター ゼリー	669	25.5 21.7 2.3	
9	水	ごはん	かつおの薬味ソース 三色ナムル つくねと冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう かつお つくね	ねぎ にんじん もやし こまつな チンゲンサイ しいたけ とうがん	こめ でんぶん さとう こま あぶら	639	27.4 22.2 2.3	
10	木	上海焼きそば	メンマ入り中華スープ 白玉みつ豆	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく レッドピース	にんじん キャベツ もやし たけのこ チンゲンサイ ねぎ しいたけ みかん・もも りんご・パイナップル	ちゅうかめん あぶら こま さとう しらたまもち	616	23.2 16.6 2.4	
11	金	豚肉丼	じゃこサラダ さつま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こまかな	にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら こま さつまいも	641	26.1 16.8 2.7	
15	火	豚肉と小松菜の 混ぜご飯	ちくわの磯辺揚げ みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ とうふ みそ あおのり とりにく	にんじん こまつな だいこん ごぼう	こめ あぶら さとう こむぎこ こま さといも	629	27.1 20.5 2.2	
16	水	ごはん (エコふりかけ)	塩肉じゃが 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう こまかな けずりぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこんは にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ねぎ	こめ あぶら こま さとう じゃがいも アーモンド	645	26.5 18.3 2.4	
17	木	サフランライス ホワイトソースかけ	わかめのサラダ かぶの洋風スープ	ぎゅうにゅう とりにく えび いか ベーコン わかめ クリーム	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ かぶ きゅうり コーン エリンギ	こめ さとう バター こむぎこ	608	23.3 19.0 2.2	
18	金	ごはん	さばのチリソース 白湯スープ ごまだれパンサンスウ	ぎゅうにゅう さば とうふ とりにく	パセリ ねぎ きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ キャベツ コーン	こめ でんぶん こま あぶら さとう	679	26.2 25.5 1.7	
21	月	パン	秋の香りシチュー ｺｰﾝサラダ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン あぶら バター こむぎこ ゼリー さとう じゃがいも さつまいも	611	21.6 20.5 2.0	
22	火	そぼろ寿司	ししゃもの磯辺揚げ すまし汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ししゃも かまぼこ とうふ わかめ	しいたけ さやいんげん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	こめ さとう あぶら こま	610	26.4 20.1 2.3	
23	水	ごまうどん	ひじきと角揚げの炒め煮 米粉のりんごケーキ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく なまあげ うずらたまご ひじき とうにゅう	にんじん しめじ ねぎ こまつな りんご りんごかん	うどん こま あぶら さとう こめこ	643	28.9 25.5 1.9	
24	木	キンパ風混ぜご飯	蒸ししゅうまい 青ねぎスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ なると しゅうまい ヨーグルト	たくあん こまつな にんじん えのきたけ かぶ ねぎ	こめ でんぶん さとう こま あぶら	611	24.4 17.7 2.5	
25	金	ごはん	フェジョアダ コーヴィ 海鮮スープ	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく ベーコン えび ワインナー たら あさり	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ エリンギ キャベツ	こめ あぶら バター	602	25.4 17.6 1.9	
28	月	きのこピラフ	ｺｰﾝチャウダー アセロラゼリー 切り干し大根のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	にんじん たまねぎ エリンギ マッシュルーム パセリ しめじ コーン きゅうり キャベツ きりぼしだいこん	こめ バター こむぎこ さとう あぶら じゃがいも ゼリー	638	20.9 19.2 1.9	
29	火	きなこ揚げパン	肉と野菜のごまドレッシング ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ フランクフルト	にんじん コーン もやし さやいんげん たまねぎ キャベツ かぶ セロリー	パン さとう あぶら じゃがいも こま	621	24.3 25.2 2.4	
30	水	豆カレーライス	ツナサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ツナ ひよこまめ	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	こめ あぶら じゃがいも こま こむぎこ ゼリー	693	21.5 19.8 2.1	
31	木	パスタボロネーゼ	ポテトスープ パンキンパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく クリーム	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム ピーマン しめじ コーン こまつな かぼちゃ	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう バイシート	702	27.1 27.4 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。

【3年生 豆はかせになろう！】さまざまな国のさまざまな豆の料理を、給食で味わってみましょう。中央階段3年生掲示物をご覧ください。食べたことのある料理はありますか？

★印の献立は、ピンク欄に盛り付けます。

今月の 平均栄養価	637	25.8 20.3 2.2
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0