

4がっ こんだてひょう

令和6年度

流山市立長崎小学校

日 目	お ほ せ の 日	お ほ せ 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	おも からだ つく 主に体を作る もとなる	おも からだ ちようし とろの 主に体の調子を整える もとなる	おも 主にエネルギーの もとなる		しじつ(g)
11	木		桜寿司	さわらの西京焼き すまし汁 デザート	ぎゅうにゅう さわら とりにく なると とうふ みそ	れんこん にんじん えだまめ しめじ ねぎ こまつな	こめ さとう ごま とうにゅうりんこムース	628	28.6 17.8 2.2
12	金		ミートソースかけ ごはん	ポテトスープ 河内晩柑	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたす とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ コーン こまつな かわちばんかん	こめ あぶら じゃがいも	619	25.1 15.4 1.3
15	月		☆ごはん (韓国風のり)	あじの南蛮漬 坦々春雨スープ 甘夏	ぎゅうにゅう あじ のり ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ もやし チンゲンサイ あまなつ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	665	26.1 22.1 2.6
16	火		みそラーメン	チキンチキンごぼう ヨーグルト ☆ほうれん草とツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ツナ わかめ ヨーグルト	にんじん もやし はくさい コーン たらこ ねぎ ごぼう えだまめ きゅうり キャベツ ほうれんそう	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん こま こめこ	618	28.0 27.8 2.0
17	水		ポークカレーライス	わかめスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン マッシュルーム こまつな	こめ あぶら じゃがいも ゼリー	679	24.1 19.3 2.3
18	木		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 フランクフルト きなこ	もやし いんげん にんじん たまねぎ キャベツ コーン かぶ	パン さとう あぶら ごま じゃがいも	619	24.0 25.0 2.3
19	金		マーボー丼	ワンタンスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ なると	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ もやし メンマ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう でんぷん わんたんかわ ゼリー	640	26.1 18.9 1.5
22	月		インディアンライス	わかさぎフリッター 黒糖大豆 塩豚とじゃが芋のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかさぎフリッター だいたす	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム かぶ	こめ あぶら さとう むぎ じゃがいも	659	24.8 22.0 2.4
23	火		ソース焼きそば	中華コーン卵スープ ☆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 コーン ねぎ チンゲンサイ みかん・パイン・もも・りんご缶	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん とうにゅうデザート	602	22.4 20.2 2.3
24	水		☆たけのこごはん	さわらの立田揚げ みそポテトサラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら だいたす みそ とりにく とうふ	たけのこ にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ こまつな	こめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも	665	30.1 22.2 2.2
25	木		ハニートースト	☆ゆで野菜のごまサラダ 米粉のクリームスープ 大豆小魚	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいたす こぎかな	コーン にんじん もやし キャベツ きゅうり しめじ かぶ	パン あぶら さとう ごま バター こめこ じゃがいも	632	26.1 24.6 2.2
26	金		☆こぎつねごはん	ゆかり和え 豆乳みそ汁 河内晩柑	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうにゅう あぶらあげ ぶたにく	にんじん グリンピース キャベツ もやし きゅうり たまねぎ こまつな かわちばんかん	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	626	24.7 18.7 2.2
30	火		☆ごはん	あじのねぎソースかけ 切り干し大根の煮物 みそ汁	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ あぶらあげ みそ わかめ	ねぎ きりぼしだいこん にんじん しいたけ たまねぎ こまつな	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	624	27.2 16.4 2.3

※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、
ピンク椀に盛り付けます。

今月の 平均栄養価	637	25.9 20.8 2.1
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0