

9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	おほしの目	おほしの目	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		ししつ(g)
3	火		夏野菜カレーライス	☆こんにやくサラダ 大豆小魚 冷凍みかん	ぎゅうにゅう だいず とりにく こざかな	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ ビーマン トマト キャベツ こまつな みかん	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま こむぎこ	659	23.3 18.0 1.7
4	水		豚キムチ焼きそば	わかめと豆腐のスープ ☆フルーツ豆乳デザート	ぎゅうにゅう がたにく とうふ わかめ なた	にんじん キャベツ もやし ねぎ チンゲンサイ しめじ たまねぎ ビーマン りんご みかん・もも・パイカン	ちゅうかめん あぶら さとう ごま とうにゅうデザート	573	22.2 19.7 2.4
5	木		☆ごはん (韓国風のり)	あじの南蛮漬け 担々スープ	ぎゅうにゅう あじ がたにく のり みそ	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ	こめ でんぱん あぶら ごま さとう	633	25.0 22.0 2.1
6	金		マーボー丼	春雨スープ ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ がたにく とりにく わかめ ねると みそ	しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ	こめ あぶら ゼリー でんぱん さとう	628	25.6 18.4 2.1
9	月		☆ゆかりごはん	カレー肉じゃが とうがンのみそ汁	ぎゅうにゅう がたにく とりにく あぶらあげ みそ とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ とうがん さやいんげん こまつな	こめ あぶら じゃがいも さとう	616	23.8 16.6 2.2
10	火		ハムカツサンド	チキンヌードルスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ハムカツ とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ こまつな	パン あぶら スパゲティー ゼリー	659	21.1 19.2 2.5
11	水		チキンライス	☆マセドアンサラダ 洋風かきたまスープ	ぎゅうにゅう とりにく あおだいず たまご みそ ベーコン	にんじん たまねぎ コーン ビーマン きゅうり こまつな キャベツ マッシュルーム	こめ あぶら じゃがいも マカロニ	574	21.1 15.5 1.8
12	木		なすの ミートスパゲティー	ゆで野菜のごまサラダ ☆のり塩ポテト	ぎゅうにゅう がたにく だいず あおのり	にんじん たまねぎ しめじ なす キャベツ こまつな もやし コーン	スパゲティー あぶら さとう ごま じゃがいも	605	23.7 25.7 1.6
13	金		☆ごはん	いわしフライ 切り干し大根の煮物 豚汁	ぎゅうにゅう がたにく さつまあげ とうふ いわしフライ みそ	きりぼしだいこん しいたけ ごぼう にんじん ねぎ こまつな だいこん	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	700	26.4 22.7 2.1
17	火		五目ずし	沢煮椀 ☆みたらし団子	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご がたにく	しいたけ たけのこ えだまめ かんぴょう にんじん ねぎ だいこん ごぼう こまつな	こめ さとう ごま だんご でんぱん	641	23.1 16.9 2.0
18	水		きなこ揚げパン	☆生揚げの中華煮 大根とわかめのピリ辛スープ	ぎゅうにゅう きなこ なまあげ がたにく うすらたまご とりにく わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ だいこん しめじ もやし	パン あぶら さとう でんぱん	630	27.3 26.1 2.6
19	木		ガーリックチャーハン	手作り春巻き 大豆小魚 卵とトマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう がたにく なると とりにく たまご だいず こざかな	ねぎ たけのこ しいたけ もやし にんじん レタス トマト	こめ あぶら でんぱん はるまきかわ こむぎこ さとう	645	27.5 22.8 2.8
20	金		☆ごはん	ますの塩焼き 五目きんぴら とうがンのみそ汁	ぎゅうにゅう ます がたにく さつまあげ なると あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん とうがん さやいんげん こまつな えのきたけ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	660	31.6 19.3 2.1
24	火		☆ごはん (しそひじきふりかけ)	生揚げの辛みそ炒め わんたんとのスープ	ぎゅうにゅう ひじき こざかな けずりがし なまあげ がたにく たまご みそ とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ トマト	こめ あぶら さとう わんたんかわ ごま でんぱん	658	28.1 23.7 2.1
25	水		サフランライスの ミートソースかけ	レタスのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう がたにく だいず ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし コーン こまつな レタス マッシュルーム	こめ あぶら	618	25.8 16.3 1.5
26	木		和風きのこパンネ	自校焼き ポテトスープ バターシュガーパン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ マッシュルーム コーン こまつな	パンネ パン バター あぶら じゃがいも さとう	651	24.6 16.6 2.6
27	金		☆さんまごはん	大根の炒め煮 キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう さんま とりにく あぶらあげ わかめ みそ	だいこん にんじん しめじ さやえんどう たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな	こめ さとう ごま でんぱん あぶら	658	25.5 23.9 2.4
30	月		☆ひじきごはん	焼きししゃも 梅おほかた和え 豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも ひじき みそ あぶらあげ とうにゅう けずりがし がたにく	にんじん たまねぎ こまつな グリンピース きゅうり キャベツ もやし	こめ さとう あぶら じゃがいも ゼリー	623	24.9 16.7 2.4

※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	635	25.0 20.0 2.2
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0