

# 2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 し の 日	ぎ ゅ う に ゅ う	こんだてめい		あ か	み ど り	き いろ	たんぱくしつ(g)
			ごはん	パン	めん	おかず デザート	おもに体を作る もとになる	エネルギー (kcal)
3 月	/	■	五目ちらし	いわしのフライ ゆばのすまし汁 福豆	ぎゅうにゅう とりにく といだす いわしのフライ とうふ ゆば	れんこん たけのこ かんぴょう しいたけ にんじん えのきだけ ねぎ こまつな	こめ さとう あぶら ごま	705 31.7 23.7 2.0
4 火	/	■	チゲうどん	✿生揚げのそぼろ煮 肉まん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく うすらたまご みそ	にんじん えのきだけ もやし チングンサイ たまねぎ はくさい ねぎ	うどん あぶら さとう でんぶん にくまん	607 29.4 26.8 2.7
5 水	/	■	✿ごはん	すきやき煮 つみれ汁 はるか	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ つみれ みそ	にんじん えのきだけ はくさい ねぎ ごぼう だいこん こまつな たまねぎ はるか	こめ さとう	647 29.5 19.2 2.2
6 木		■	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 とりにく わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ コーン バセリ マッシュルーム キャベツ こまつな	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	626 28.7 18.6 2.3
7 金	/	■	✿大豆入り じゃこ茶飯	✿大根と厚揚げのうま煮 なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう だいす こさかな とりにく みそ なまあげ わかめ あぶらあげ	にんじん だいこん しめじ ねぎ さやいんげん なめこ こまつな	こめ さとう でんぶん	588 27.6 18.5 2.3
10 月	/	■	✿ごはん	とりにくのチリソース バンサンスウ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なると	ねぎ きゅうり にんじん もやし メンマ はくさい チングンサイ きくらげ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま わんたんかわ	646 23.2 21.2 1.8
12 水		■	焼き肉チャーハン	✿大根の中華スープ ✿フルーツ豆乳デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく わかめ	はくさい だいこん しめじ チングンサイ にんじん ねぎ みかん・パイン・もも・りんごかん	こめ さとう あぶら ごま とうにゅうデザート	638 21.5 17.7 1.9
13 木	/	■	✿さつまいもごはん	いなだの照り焼き キムチ豚汁 ぽんかん	ぎゅうにゅう いなだ ぶたにく とうふ みそ	はくさい にんじん たまねぎ こまつな ぽんかん	こめ さつまいも ごま あぶら じゃがいも さとう	675 25.3 22.3 2.5
14 金		■	メキシカン スパゲティー	✿白菜とベーコンのスープ チョコブラウニー	ぎゅうにゅう べーコン だいす ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい こまつな マッシュルーム	スパゲティー あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ チョコレート	679 24.9 24.6 1.9
17 月	/	■	✿とり五目ごはん	ちくわのいそべ揚げ みそ汁 ひじきと青大豆のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ とうふ あおのり わかめ みそ ひじき だいす	にんじん ごぼう しいたけ もやし えのきだけ ねぎ こまつな キャベツ	こめ あぶら ごま さとう こむぎこ	649 28.9 21.1 2.6
18 火		■	レモンシュガー トースト	✿チリコンカン チーズ卵スープ 清美オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ とりにく たまご チーズ だいす	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム グリンピース トマト きよみオレンジ	パン さとう あぶら パンこ	669 29.8 23.3 2.4
19 水	/	■	✿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 さば みそ とりにく ひじき さつまあげ ぶたにく	しょうが ねぎ にんじん グリンピース ごぼう キャベツ たまねぎ えのきだけ こまつな	こめ さとう ごま あぶら	686 31.2 21.3 3.2 (煮汁含む)
20 木	/	■	みそラーメン	チキンチキンごぼう きゅうりのピリ辛漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんじん もやし はくさい コーン にら ねぎ ごぼう えだまめ きゅうり	ちゅうかめん ごま あぶら でんぶん こめ	577 24.8 24.5 2.3
21 金		■	マーボー丼	トックスープ ✿大豆小魚	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく だいす こさかな	ねぎ しいたけ たけのこ にんじん メンマ もやし チングンサイ	こめ あぶら ごま でんぶん トック さとう	650 29.0 18.9 2.5
25 火		■	ビビンバ	✿青ねぎスープ ✿ナツツとじゃこの日辛和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ だいす こさかな	ねぎ ぜんまい だいこん だいもやし ほれんそう えのきだけ にんじん かぶ	こめ あぶら さとう ごま カシューナッツ アーモンド でんぶん	638 28.6 23.8 2.4
26 水		■	フィッシュバーガー	豆乳コーンチャウダー ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とうふ たらポーション とうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン	パン あぶら ゼリー じゃがいも こむぎこ とうにゅうバター	654 26.9 21.5 2.0
27 木	/	■	✿ごはん (エコふりかけ)	肉豆腐 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ こさかな わかめ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな だいこん えのきだけ ねぎ こまつな	こめ アーモンド ごま さとう	651 32.9 20.7 2.3
28 金		■	親子カレーライス	✿ツナサラダ はるか	ぎゅうにゅう とうふ うずらたまご ツナ わかめ	にんじん たまねぎ きゅうり グリンピース キャベツ はるか	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう ごま	680 23.4 22.6 2.2

※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	648 27.6 21.7 2.3
学校給食 摂取基準	650 27.6 21.6 2.0