





































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	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)	たんぱくし <small>つ</small> (g)	
			ごはん パン めん	おかず デザート	主 <small>おも</small> に体 <small>からだ</small> を作る もとになる	主 <small>おも</small> に体 <small>からだ</small> の調子 <small>ちょうし</small> を整える もとになる	主 <small>おも</small> にエネルギーの もとになる		し <small>し</small> つ <small>つ</small> (g)	
										しよくえん そうとうりょう <small>(g)</small>
3			ごもく 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 だいず 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 えのきたけ ねぎ こまつな	こめ さとう あぶら ごま	705	31.7	
月									23.7	
									2.0	
4			チゲうどん	★生揚げ <small>なまあげ</small> 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 うずらたまご みそ	にんじん えのきたけ もやし チンゲンサイ 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	
火									26.8	
									2.7	
5			★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 えのきたけ 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	
水									19.2	
									2.2	
6			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 パセリ 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	
木									18.6	
									2.3	
7			★大豆入り じゃこ茶飯	大根 <small>だいこん</small> と厚揚げ <small>あつあげ</small> のうま煮 なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう だいず こざかな 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	
金									18.5	
									2.3	
10			★ごはん	とりにくのチリソース パンサンスウ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なた	ねぎ きゅうり にんじん もやし メンマ はくさい チンゲンサイ きくらげ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま わんだんかわ	646	23.2	
月									21.2	
									1.8	
12			焼き肉チャーハン	大根 <small>だいこん</small> 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 なた とりにく わかめ	はくさい だいこん しめじ チンゲンサイ 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	
水									17.7	
									1.9	
13			★さつまいもごはん	いなだ <small>いなだ</small> の照り焼き キムチ豚汁 ぼんかん	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 ぼんかん	こめ さつまいも ごま あぶら じゃがいも さとう	675	25.3	
木									22.3	
									2.5	
14			メキシカン スパゲティー	白菜 <small>はくさい</small> とベーコンのスープ チョコブラウニー	ぎゅうにゅう ベーコン だいず 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	
金									24.6	
									1.9	
17			★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 だいず	にんじん ごぼう しいたけ もやし えのきたけ 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	
月									21.1	
									2.6	
18			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 だいず	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	
火									23.3	
									2.4	
19			★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 えのきたけ こまつな	こめ さとう ごま あぶら	686	31.2	
水									21.3	
									3.2 (煮汁含む)	
20			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 たら 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 こめこ	577	24.8	
木									24.5	
									2.3	
21			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 だいず こざかな	ねぎ しいたけ たけのこ にんじん メンマ もやし チンゲンサイ	こめ あぶら ごま でんぶん トック さとう	650	29.0	
金									18.9	
									2.5	
25			ビビンバ	青ねぎスープ ★ナッツとじゃこの甘辛和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ だいず こざかな	ねぎ ぜんまい だいこん だいずもやし ほうれんそう えのきたけ 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	
火									23.8	
									2.4	
26			フィッシュバーガー	とうにゅう 豆乳コーンチャウダー ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく 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	
水									21.5	
									2.0	
27			★ごはん (エコふりかけ)	にくどうふ 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 こざかな わかめ	にんじん たまねぎ しめじ ぶたにく こまつな だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	こめ アーモンド ごま さとう	651	32.9	
木									20.7	
									2.3	
28			親子カレーライス	★ツナサラダ はるか	ぎゅうにゅう とりにく 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	
金									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。								今月の 平均栄養価	648	27.6
<div>★印の献立は、 ピンク欄に盛り付けます。</div>										21.7
										2.3
								学校給食 摂取基準	650	27.6
										21.6
									2.0	