

# 4 がっ こんだてひょう

令和6年度

流山市立流山北小学校

日 の ち	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	おもにからだを つくるものになる	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる		しつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)	
9	火	🍷 ハヤシライス	レンズまめのスープ さくらゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン	たまねぎ にんにく しめじ パセリ トマトピューレ キャベツ こまつな	こめ おおむぎ サラダあぶら デミグラスソース ハヤシルウ レンズまめ さくらゼリー	651	23.7	18.5	
								2.6	30.1	
11	木	🍷 むぎいりごはん	さわらのこみりやき ごまずあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さわら ふたにく あぶらあげ	しょうが にんにく もやし キャベツ にんにく きゅうり だいこん ごぼう たけのこ ねぎ こまつな	こめ おおむぎ ごま さとう	592	19.1	1.8	
12	金	🍷 マーボーどん	ワンタンスープ かわちぼんかん	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ ナルト	たけのこ にんにく ねぎ ほしいたけ にんにく しょうが もやし こまつな かわちぼんかん	こめ おおむぎ テンメシジャン さとう サラダあぶら ごまあぶら でんがん ワンタンのかわ	626	26.8	18.7	
								2.2	24.7	
15	月	🍷 セサミトースト	チリビーンズ ツナとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんにく しめじ トマトみずくに トマトピューレ きゅうり キャベツ	しょくパン マーガリン ごま さとう レッドキドニー いんげんまめ サラダあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	665	28.8	2.3	
16	火	🍷 むぎいりごはん	あじのねぎソースかけ じゃがいものきんぴら かきたまみそする	ぎゅうにゅう あじ ごまあげ たまご わかめ とうふ みそ	ねぎ あおねぎ しょうが にんにく しょうが ごぼう さやいんげん こまつな	こめ おおむぎ じゃがいも サラダあぶら さとう	615	29.8	18.0	
								2.5	22.5	
17	水	🍷 【1年給食開始】 チキンライス	きびなごカリフライ ベーコンとキャベツの スープ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく きびなご ベーコン	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ピーマン あかピーマン トマトピューレ キャベツ にんにく	こめ おおむぎ サラダあぶら ごめこ だいずあぶら じゃがいも いちごゼリー	585	15.9	2.0	
18	木	🍷 わかめごはん	にくじゃが ちゃんぽんみそする	ぎゅうにゅう わかめ ふたにく かまぼこ みそ	たまねぎ にんにく しらたき さやいんげん キャベツ もやし ねぎ こまつな	こめ おおむぎ ごま サラダあぶら じゃがいも さとう	602	24.5	16.1	
								2.9	22.6	
19	金	🍷 ソースやきそば	あつあげのちゅうかに フルーツみつめ	ぎゅうにゅう ふたにく あおのり あつあげ とりにく	にんにく キャベツ たまねぎ もやし しょうが にんにく たけのこ ほしいたけ チンゲンサイ パイン おうとう りんご かんてん	ちゅうかめん サラダあぶら でんがん ごまあぶら えんどうまめ さとう	583	20.3	2.9	
22	月	🍷 むぎいりごはん	さばのごまみそだれ のりあえ わかたけじる	ぎゅうにゅう さば みそ のり わかめ とうふ	こまつな キャベツ もやし にんにく たけのこ えのき	こめ おおむぎ さとう ごま ごまあぶら	612	26.5	24.0	
								2.4	29.8	
23	火	🍷 サフランライスの ミートソースがけ	ポトフ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく だいず フランクフルト ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんにく マッシュルーム トマトピューレ かぶ キャベツ こまつな	こめ おおむぎ サラダあぶら デミグラスソース じゃがいも	661	21.9	1.6	
24	水	🍷 たけのこごはん	あつあけたまごのおろ しソース はるやさいのどんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご ふたにく とうふ みそ	たけのこ だいこん えのき こんにゃく にんにく ごぼう ねぎ さやいんげん キャベツ	こめ おおむぎ さとう でんがん じゃがいも	596	26.2	17.5	
								2.6	20.3	
25	木	🍷 カレーライス	コールスローサラダ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ふたにく こなチーズ スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんにく グリーンピース りんごソース キャベツ きゅうり とうもろこし おうとう パイン りんご	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも バター こむぎ チョップ さとう カクテルゼリー	736	20.1	1.8	
26	金	🍷 きなこあげパン	やきビーフン にらたまコンスープ	ぎゅうにゅう きなこ ふたにく とうふ たまご	にんにく しょうが ほしいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ にんにく チンゲンサイ とうもろこし ねぎ にら	コッパパン だいずあぶら さとう ビーフン サラダあぶら ごまあぶら でんがん	649	25.9	23.0	
								2.9	26.5	
30	火	🍷 ひじきごはん	たらうめマヨやき いなかじる	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ たら みそ	にんにく グリンピース うめ こんにゃく しめじ だいこん ねぎ こまつな	こめ おおむぎ さとう ノンエッグマヨネーズ こめこ ごま じゃがいも	603	19.5	2.6	
※ こんだてひょうに記載の栄養価は、中学年（3・4年生）の数値です。 ※ 材料等の都合により献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。 「おはしの日」は、わずれずに はしをもってきましょう。毎日持ってきて使用してもかまいません。 予備のおはし（わりばし可）を清潔な状態で、ランドセルに入れておきましょう。 事故防止のためにも、よくかんで食べるようにご家庭でも指導してください。 ★病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要になる場合、希望する3日前まで（休日を除く）に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。							今月の 平均栄養価	626	25.7	20.1
							学校給食摂取基準	650	27.6	21.6
									2.3	2.0

