



11 がつ 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)	たんぱくしつ(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		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)	
1	金	むぎいりごはん	てづくりふりかけ カレーにくじゃが だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ がたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん だいこん だいこんのはねぎ	こめ おおむぎ ごま じゃがいも さとう サラダあぶら	645	27.6	19.2	
5	火	ぶたにくとだいず のチャーハン	ちゅうかサラダ わかめととうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず りん とりにく とうふ なたと わかめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん きゅうり もやし キャベツ ほししいたけ えのき	こめ おおむぎ サラダあぶら ごまあぶら はるさめ ごま さとう	611	27.4	21.4	
6	水	まいたけごはん	とりにくのレモンソースがけ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごぼう まいたけ レモンかじゅう だいこん にんじん こんにやく ねぎ ごまつな	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう でんぶん だいずあぶら じゃがいも	641	22.8	2.5	
7	木	さつまいもパン	ひじきとれんこんのマリネ ポークビーンズ りんご	ぎゅうにゅう ひじき がたにく	にんじん れんこん キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ パセリ りんご	さつまいもパン さとう サラダあぶら ごまあぶら レッドキドニー いんげんまめ じゃがいも	646	24.3	19.7	
8	金	いい歯の日 じゃこいり わかめごはん	かみかみごぼういりバーグ みそけんちんじる こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ ごぼういりバーグ とりにく とうふ みそ だいず	にんじん だいこん こんにやく ごまつな	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら さといも くらざとう	604	28.3	19.1	
11	月	むぎいりごはん	すぶた ちゅうかたまごスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと たまご わかめ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん れんこん ピーマン しいたけ ねぎ ごまつな みかん	こめ おおむぎ でんぶん だいずあぶら じゃがいも さとう ごま	661	24.9	18.1	
12	火	むぎいりごはん	たらのみそマヨネーズやき ごまつなどはくさいのおひたし さわにわん	ぎゅうにゅう たら みそ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ パセリ ごまつな はくさい えのき にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ	こめ おおむぎ ノンエッグマヨネーズ	583	28.0	20.3	
13	水	わふうきのこ スパゲティ	はくさいとミートボールのスー さつまいもスティック	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール	にんにく にんじん たまねぎ しめじ エリンギ パセリ はくさい マッシュルーム かぶ ごまつな	スパゲティ オリブオイル さつまいも だいずあぶら さとう みずあめ	591	20.5	2.0	
14	木	ごもくずし	ニギスイそベこめフライ ちゃんぽんみそじる	ぎゅうにゅう とりにく ニギス あおりの ぶたにく かまぼこ みそ	ほししいたけ かんぴょう にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ もやし ごまつな ねぎ	こめ さとう ごま こめこ だいずがら	591	27.2	16.9	
15	金	とうふの チリソースどん	さんしょくナムル スープフォー	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリンピース ねぎ ごまつな もやし にんじん チンゲンサイ	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま フォー	638	24.0	20.7	
18	月	図書室コラボ さつまいもごはん	さんまのしおやき のりあえ ごまみそじる	ぎゅうにゅう さんま のり とうふ うちまめ みそ	ごまつな キャベツ もやし にんじん だいこん しめじ ねぎ ごまつな	こめ さつまいも ごま ごまあぶら さとう じゃがいも ねりごま	604	24.8	21.0	
19	火	だいずいり ミートサンド	こんさいたつぱりポトフ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう かたにく だいず フルーツ	にんにく たまねぎ にんじん トマトみずい かぶ かぶのは れんこん ごぼう キャベツ おうとう バイン みかん	コッパパン サラダあぶら さとう こめ じゃがいも カクテルゼリー	673	25.0	20.8	
20	水	きりぼしだいこん のヒビンパ	トックスープ ぶどうヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんにく きりぼしだいこん にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ ねぎ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら トック	640	24.8	18.6	
21	木	千産千消デー むぎいりごはん	いわしのあおねぎソース ごまつなカリカリあえ かぶのみそじる	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ	あおねぎ しょうが にんにく ごまつな もやし にんじん かぶ かぶのは ねぎ えのき	こめ おおむぎ でんぶん だいずあぶら さとう ごまあぶら さつまいも だいずあぶら	626	25.9	22.4	
22	金	ハヤシライス	キャベツスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ とうもろこし ごまつな りんご	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも ハヤシルフ	621	21.6	18.9	
25	月	和食の日(24日) むぎいりごはん	さばのゆずみそだれ ゆかりあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	ゆず キャベツ にんじん もやし きゅうり あかしそ だいこん ごぼう こんにやく ほししいたけ ねぎ	こめ おおむぎ さとう でんぶん さといも	605	25.2	22.7	
26	火	カレーうどん	ごもくきんぴら ごまだれたんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん ごまつな ねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん	うどん カレールウ じゃがいも ごま サラダあぶら さとう たんご ごま でんぶん	579	22.0	19.8	
27	水	ひじきごはん	カツオカツ とうにゅうみそじる	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ カツオカツ ぶたにく とうにゅう みそ	にんじん グリンピース だいこん たまねぎ ごまつな	こめ おおむぎ さとう だいずあぶら じゃがいも	608	30.5	18.8	
28	木	サフランライスの クリームソースが け	やさしいときのこのスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース はくさい えのき しめじ ごまつな みかん バイン おうとう りんご	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ パター なまクリーム さとう	640	20.2	18.1	
29	金	なめし	おでん ツナとキャベツのごまあえ はやか(かんきつ)	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ はんぺん うずらたまご こんぶ ツナ	にんじん だいこん こんにやく もやし ごまつな キャベツ はやか	こめ おおむぎ ごま さとう	593	24.1	16.9	
<p>※ 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、必ずしも「はし」をもってきましよう。毎日持ってきて使用してもかまいません。 予備のおはし(わりはし可)を清潔な状態で、ランドセルに入れておきましよう。 ※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。</p>							今月の 平均栄養価	620	25.2	19.8
							学校給食摂取基準	650	27.6	21.6
									2.3	2.0

図書室コラボ

流山北小の図書室にある本にちなんだメニューを月1回出しています。
 今月は絵本にちなんで、やさじかなを食べる練習をしましょう。お楽しみに!!

今月の本口

『やさじかなのうしろ』 塚本やすし 作 (ポプラ社)
 「ほくはやさじかながきらいです。やさじかながと、食べ散らかして食べたりをします!」えっ、そんなことあるの? いいの? ...そうです、よくないのです。男の子に焼き魚のうしろがかりかかります...びっくり、でもおもしろい絵本です。

