

5 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 に 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	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる		しじふ(g)	
								しょくえん そうとうりょう(g)	
1	水	たかなチャーハン	あげぎょうざ かぶのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう がたにく ベーコン	たかなづけ にんじん ねぎ ほししいたけ かぶ こまつな	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ だいずあぶら でんぷん	581	19.1 20.6 2.2	
2	木	かつおごはん	ゆかりあえ とうにゅうみそしる こどものひデザート	ぎゅうにゅう かつお がたにく どうにゅう みそ	しょうが こねぎ キャバツ にんじん もやし きゅうり あかしそ たまねぎ こまつな あおねぎ	こめ おおむぎ でんぷん だいずあぶら さとう ごま じゃがいも デザート	647	27.8 18.3 2.4	
7	火	キャロットライスの クリームソース かけ	きりほしだいこんのよう ふうスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじんジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく きりほしだいこん エリンギ こまつな	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも しろはなまめ バター こむぎこ ゼリー	641	20.0 18.7 1.8	
8	水	テーブルロール	チリコンカン キャバツスープ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず がたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトみずに キャバツ とうもろこし こまつな	ロールパン さとう サラダあぶら	630	28.0 22.0 2.3	
9	木	*1ねんせいがか さやましまし グリンピース ごはん	アジフライ そくせきづけ しんじゃがいもわかめ のみそしる	ぎゅうにゅう あじ こんが わかめ とうふ みそ	グリンピース かぶ にんじん キャバツ たまねぎ こまつな	こめ おおむぎ ごま こむぎこ パンこ だいずあぶら ごまあぶら じゃがいも	615	25.0 18.4 2.3	
10	金	むぎいりごはん	さばのごまだれやき おかかあえ わかたけみそしる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん こまつな キャバツ もやし たけのこ	こめ おおむぎ さとう ごま	614	28.7 24.1 2.7	
13	月	さんさいうどん	やさしいたつぷりどりかに かぼちゃむしパン	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	わらび みずな えのき やまうど なめこ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ チンゲンサイ かぼちゃ	うどん サラダあぶら じゃがいも でんぷん ごまあぶら むしパンミックス	589	24.7 17.5 2.9	
14	火	ガバオライス	スープフォー フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ	にんにく しょうが パプリカ たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん チンゲンサイ ねぎ みかん パイン おうとう	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう フォー ごま ゼリー	643	24.4 15.3 2.3	
15	水	むぎいりごはん ひじきふりかけ	たけのこのにももの じゃがいものぞろろじる	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ とりにく あつあげ さつまあげ がたにく	あかしそ たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん えのき だいこん ねぎ こまつな	こめ おおむぎ さとう ごま じゃがいも でんぷん	584	29.2 14.9 2.4	
16	木	こんぶごはん	いわしのカリカリフライ きぬさやとしんたまねぎ のみそしる	ぎゅうにゅう こんが あぶらあげ とりにく いわし とうふ わかめ みそ	にんじん さやえんどう たまねぎ こまつな	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こめこ だいずあぶら	627	27.8 22.4 2.3	
17	金	まっちゃんあげパン	チャブチエ ちゅうかコーンたまご スープ	ぎゅうにゅう きなこ がたにく とうふ たまご	まっちゃん にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ キャバツ ほししいたけ チンゲンサイ とうもろこし ねぎ こまつな	コッペパン だいずあぶら さとう はるさめ サラダあぶら ごまあぶら でんぷん	657	26.4 25.9 2.4	
20	月	うめちりめん ごはん	しんじゃがいものにももの とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ がたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	うめ たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん こまつな ねぎ	こめ おおむぎ ごま じゃがいも サラダあぶら さとう	592	26.0 15.9 2.4	
21	火	ひよこまめの カレーライス	こんにゃくサラダ かわちはんかん	ぎゅうにゅう がたにく スキムミルク こなチーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんごソース こんにゃく キャバツ かぶ きゅうり とうもろこし かわちはんかん	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも ひよこまめ バター こむぎこ チャツネ さとう ごまあぶら	667	21.4 20.2 1.8	
22	水	むぎいりごはん	ほっけのいちやばし ごもくまめ とんじる	ぎゅうにゅう ほっけ こんが がたにく だいず とうふ みそ	こんにゃく にんじん たけのこ れんこん ごぼう ほししいたけ さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう じゃがいも	596	31.2 18.4 2.4	
23	木	ナポリタン	やさしいときのこのスープ あおりのポテトビーンズ	ぎゅうにゅう がたにく ウィンナー とりにく とうふ だいず あおりの	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン えのき しめじ キャバツ こまつな	スパゲティ サラダあぶら さとう じゃがいも でんぷん だいずあぶら	590	26.8 23.7 2.4	
24	金	こぎつねずし	かつおのしんたまねぎ ソースかけ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつお とうふ みそ	にんじん ほししいたけ かんぴょう えだまめ たまねぎ あかピーマン かぶ かぶのほ ねぎ えのき	こめ さとう ごま でんぷん だいずあぶら	656	30.7 21.7 2.5	
27	月	ツナピラフ	オムレツ くきわかめとやさいの スープ	ぎゅうにゅう ツナ たまご ベーコン くきわかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パプリカ えだまめ パセリ キャバツ こまつな	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも	574	22.5 19.1 2.2	
28	火	むぎいりごはん	たらのヤンニョムがらめ もやしのちゅうかあえ はくさいとにくだんこの スープ	ぎゅうにゅう たら とりつくね	にんにく しょうが チンゲンサイ もやし とうもろこし にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい ねぎ	こめ おおむぎ でんぷん だいずあぶら みずあめ ごまあぶら さとう ごま はるさめ	590	25.0 17.1 2.0	
29	水	メンチカツサンド	グリーンアスパラのこめこ スープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく	キャバツ アスパラガス にんじん たまねぎ こまつな みかん	まるパン だいずあぶら じゃがいも しろはなまめ こめこ パター	703	26.0 30.5 1.9	
30	木	ゆかりごはん	やさししゃも ごもくきんぴら あおねぎのかきたまじる	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ なると わかめ とうふ たまご	あかしそ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん えのき こまつな ねぎ あおねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも ごま サラダあぶら さとう でんぷん	593	27.1 17.8 2.9	
31	金	ビビンバふう かけごはん	トックスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう がたにく とりにく	にんにく にんじん だいこん だいずもやし せんまい ほうれんそう もやし ねぎ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ みかん パイン おうとう りんご	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 さとう	688	23.4 19.4 2.4	
※ 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 はしをもつてきましよう。毎日持ってきて使用してもかまいません。 予備のおはし(わりばし可)を清潔な状態、ランドセルに入れておきましょう。							今月の 平均栄養価	622	25.7 20.0 2.3
★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。							学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0