



# 10 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	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	おもにエネルギーのもとになる		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
1	火	わかめごはん	にくどうふ こんさいのごまじる みかん	ぎゅうにゅう わたくし とうふ ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ しめじ にんじん しらたき ねぎ こまつな だいこん れんこん ごぼう みかん	こめ おおむぎ ごま さとう	648	29.5 19.7 2.7	
2	水	ねぎにんにく チャーハン	はるまき とりつくねととうがんのスープ	ぎゅうにゅう わたくし ぶたにく とりつくね	にんにく しょうが ねぎ こねぎ にんじん とうがん たけのこ ほししいたけ こまつな	こめ おおむぎ サラダあぶら ごまあぶら ほうろきのかわ だいずあぶら	603	21.5 21.9 2.3	
3	木	こんぶとにんじんのまぜごはん	いりどりふうに キャベツのみそじる	ぎゅうにゅう こんぶ わたくし ぶたにく とりつくね あつあげ さつまあげ あぶらあげ わかめ とうふ みそ	にんじん れんこん こんにやく ほししいたけ さやいんげん キャベツ ねぎ えのき	こめ おおむぎ さとう サラダあぶら じゃがいも	599	27.2 18.4 3.0	
4	金	むぎいりごはん	いわしのかばやしき ごまずあえ いなかじる	ぎゅうにゅう わたくし みそ	しょうが きゅうり しめじ だいこん ねぎ こまつな	こめ おおむぎ でんぶん だいずあぶら さとう ごま じゃがいも	626	26.0 20.7 2.4	
7	月	むぎいりごはん しそひきふりかけ	ねぎすきじゃが あつあげのみそじる	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ わたくし ぶたにく あつあげ わかめ みそ	あかしそ にんじん しらたき あおねぎ だいこん えのき ねぎ こまつな	こめ おおむぎ さとう ごま じゃがいも	612	28.4 18.0 2.5	
8	火	ソースやきそば	やさしいたがりピリカラに フルーツしらたま	ぎゅうにゅう わたくし ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが だいこん たけのこ ねぎ ビーマン おうとう パイン みかん りんご	ちゅうかめん サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら しらたまもち	579	20.6 19.4 2.7	
9	水	むぎいりごはん	かつおのやくみソースかけ わふうあえ きのごじる	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ とりにく とうふ みそ	ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん こまつな だいこん しめじ しいたけ えのき	こめ おおむぎ でんぶん だいずあぶら さとう	611	30.8 19.6 2.4	
10	木	目の愛護デー 68 キャロットピラフ	レンズまめとトマトのスープ こめこのブルーベリーケーキ	ぎゅうにゅう とりにく	キャロットジュース たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン あかビーマン キャベツ トマトみずに こまつな ブルーベリー	こめ おおむぎ サラダあぶら レンズまめ さとう いんげんまめ こめこ	603	20.0 16.3 1.8	
11	金	カレーライス	コールスローサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう わたくし ぶたにく とうふ こなチーズ スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース りんごソース キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも パター こむぎこ チャツネ さとう アセロラゼリー	672	19.8 20.2 1.9	
16	水	十三夜(15日) いもくりごはん	あげどうふのきのこソース ごじる	ぎゅうにゅう わたくし ぶたにく だいず みそ	しめじ えのき あおねぎ とうふ にんじん こんにやく ごぼう こまつな だいこん	こめ おおむぎ くり さつまいも ごま でんぶん だいずあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	627	26.7 20.5 2.1	
17	木	チキンライス	ABCスープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう わたくし ぶたにく ペーゴン	たまねぎ マッシュルーム バブリカ ビーマン キャベツ とうもろこし にんじん こまつな 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 アルファベットマカロニ ごぼうゼリー	589	19.7 12.0 1.7	
18	金	きなこあげパン	チャプチェ サンラータンふうスープ	ぎゅうにゅう きなこ わたくし ぶたにく とうふ	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ はいくい えのき	コッパパン だいずあぶら さとう ほうろき サラダあぶら ごまあぶら でんぶん ラー油	626	25.4 25.3 2.5	
21	月	むぎいりごはん	さけのおうごんやしき きりほしだいこんのものもの チゲふうとんじる	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ わたくし ぶたにく とうふ みそ	とうもろこし きりほしだいこん にんじん こんにやく しょうが にんにく たまねぎ ほうさいキムチ ねぎ こまつな	こめ おおむぎ ノンエッグマヨネーズ こめこ サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	636	25.7 23.2 2.3	
22	火	むぎいりごはん	ユーリンチー れんこんのサラダ みそワフタンスープ	ぎゅうにゅう わたくし ぶたにく みそ	しょうが ねぎ れんこん キャベツ バブリカ きゅうり とうもろこし にんじん もやし えのき こまつな	こめ おおむぎ でんぶん だいずあぶら さとう ごま ねりごま ワフタンのかわ ごまあぶら	665	25.4 24.5 2.1	
23	水	こぎつねうどん	だいこんとぶたにくのもの だいがかいも	ぎゅうにゅう わたくし ぶたにく あぶらあげ わたくし さつまあげ こんぶ	にんじん ねぎ こまつな こんにやく ほししいたけ だいこん	うどん サラダあぶら さとう さつまいも だいずあぶら みずあめ ごま	604	25.5 23.5 2.8	
24	木	ブルコギのつけ どん	タンタンはるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう わたくし ぶたにく みそ ヨーグルト	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ にはら たけのこ チンゲンサイ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら サラダあぶら でんぶん はるさめ ごま	635	24.9 20.1 2.2	
25	金	むぎいりごはん	さばのこみそだれかけ おかかあえ じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう さば みそ かつおがし わたくし ぶたにく	ねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん えのき だいこん	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも でんぶん	638	28.1 23.8 2.3	
28	月	きのこのかおり ごはん	あつやきたまごおろしソース さつまじる	ぎゅうにゅう わたくし ぶたにく たまご わたくし ぶたにく みそ	しめじ まいたけ しいたけ にんじん だいこん えのき こまつな にんにく ねぎ こまつな	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう ごま でんぶん さつまいも	626	25.4 18.8 2.7	
29	火	図書室コラボ セルフマーマレードサンド	フィッシュアンドチップス スコッチブロス りんご	ぎゅうにゅう たちうお とりにく	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ りんご	しょくパン マーマレード こむぎこ パンご だいずあぶら じゃがいも サラダあぶら もちおおむぎ	672	23.6 23.8 1.9	
30	水	むぎいりごはん	さといもとなまあげのもの ちゃんぽんみそじる みかん	ぎゅうにゅう わたくし なまあげ かまぼこ みそ	にんじん だいこん たけのこ しめじ さやいんげん たまねぎ キャベツ もやし こまつな ねぎ みかん	こめ おおむぎ サラダあぶら さといも さとう	594	22.8 17.4 2.2	
31	木	ハロウィン むぎいりごはん	ハンバーグトマトソース こふさいも かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう こんぶ わたくし ぶたにく	たまねぎ トマトみずに かぼちゃ にんじん こまつな	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	695	26.6 22.8 2.3	
※ 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(わりはし可)を清潔な状態で、ランドセルに入れておきましょう。 ★病気等を理由に、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、 <b>停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。</b>							今月の平均栄養価	626	24.9 20.4 2.3
							学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0



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。今月はイギリス料理をイメージしたこんだてです。お楽しみに!!



🇬🇧今月の本🇬🇧

『くまのバディントン』  
 マイケル・ボンド 作 (福音館書店)  
 イギリスにやってきたくまのバディントンは、やさしい夫妻に引き取られ、周りで様々な騒動が巻き起こります。最後にはみんながバディントンのことを大好きになるお話です。