



9 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 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		しじつ(g)	しよくえん そうとうりょう(g)
4	水	ポークカレー ライス	ぶるぶるかんてんいり サラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし かんてん みかん	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも カレールウ チャツネ さとう	657	22.8	20.5
								2.5	23.7
5	木	ひやしごまつゆ うどん	かきあげ あつあげとじゃがいもの そばろに	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ ぶたにく あつあげ	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな たまねぎ こんにやく たけのこ ごぼう さやいんげん	うどん さとう ごま こむぎこ だいずあぶら サラダあぶら じゃがいも でんぶん	590	23.0	2.6
6	金	たかなチャーハン	あげぎょうざ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ ベーコン なると とうふ わかめ	たかなづけ にんじん ねぎ たまねぎ こまつな	こめ おおむぎ サラダあぶら こまあぶら こま ぎょうざのかわ だいずあぶら はるさめ	620	22.6	2.8
9	月	重陽の節句 とりごもくごはん	きつかあえ 流山みりんいりなすの みそしる	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな えのき きく たまねぎ なす ねぎ	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう ごま	583	23.9	17.7
								2.3	18.5
10	火	エビピラフ	きりぼしだいこんのよう ふうスープ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう えび ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく きりぼしだいこん エリンギ こまつな おうとう バイン みかん	こめ おおむぎ サラダあぶら とうにゅうバター オリーブオイル カクテルゼリー さとう	586	13.6	1.7
11	水	むぎいりごはん	さばのごまみそだれ そくせきづけ さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ ぶたにく あぶらあげ	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう たけのこ ねぎ	こめ おおむぎ さとう ごま こまあぶら	633	26.9	25.6
								2.3	26.0
12	木	コッペパン	とうふのカレーに かぼちゃのとうにゅう こめこスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく とうにゅう	たまねぎ チンゲンサイ きくらげ にんにく しょうが にんじん かぼちゃ こまつな	コッペパン さとう サラダあぶら でんぶん こめこ ぶどうゼリー	605	20.6	2.3
13	金	うめちりめん ごはん	あおねぎいろどりにため みそつみれじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく つみれだんご みそ	うめ しょうが にんにく あおねぎ たけのこ にんじん ピーマン パプリカ ごぼう だいこん こまつな ねぎ	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも	591	27.7	18.5
								2.5	28.1
17	火	お月見こんだて はぎごはん	マスのしおやき こまあえ さといものみそしる みたらしだんご	ぎゅうにゅう ます あぶらあげ みそ	えだまめ こまつな にんじん もやし だいこん こんにやく ねぎ	こめ おおむぎ あずき サラダあぶら こま さとう さといも みたらしだんご	607	15.1	2.6
18	水	さんまごはん	ゆかりあえ あおなのみそしる	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん もやし きゅうり あかしそ だいこん 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	610	24.4	23.2
								2.4	25.5
19	木	なすの ミートスパゲティ	ポトフ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルト ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん なす しめじ かつ キャベツ こまつな	スパゲティ サラダあぶら オリーブオイル じゃがいも	597	22.0	1.7
20	金	お彼岸こんだて こぎつねずし	さつまいものてんぷら みそけんちんじる おはぎ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ほししいたけ かんぴょう えだまめ こんにやく ごぼう だいこん ねぎ こまつな	こめ さとう ごま さつまいも こむぎこ だいずあぶら こまあぶら おはぎ	698	21.3	23.7
								2.4	25.3
24	火	ビビンバふう かけごはん	ちゅうかコーンたまご スープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	にんにく ぜんまい にんじん だいこん だいずもやし チンゲンサイ とうもろこし ねぎ こまつな みかん バイン おうとう りんご	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう ごま こまあぶら でんぶん	697	21.2	2.6
25	水	ひじきごはん	とうがんのそばろに とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とりにく ぶたにく とうにゅう みそ	にんじん グリンピース とうがく こんにやく えのき えだまめ たまねぎ こまつな	こめ おおむぎ さとう でんぶん サラダあぶら じゃがいも	588	23.7	17.3
								2.7	26.5
26	木	図書室コラボ ぶどうパン	くきわかめのサラダ ポークシチュー アーモンドこぎかな	ぎゅうにゅう くきわかめ ぶたにく かたくちいわし	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ マッシュルーム トマトみずい パセリ	ぶどうパン さとう こまあぶら ごま じゃがいも デミグラスソース ハヤシルウ サラダあぶら アーモンド	696	25.3	2.8
27	金	むぎいりごはん	いわしフライ のりあえ あきやさいのとんじる	ぎゅうにゅう いわし のり ぶたにく みそ	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ ごぼう かぼちゃ あおねぎ	こめ おおむぎ パンこ こむぎこ だいずあぶら こまあぶら さとう さつまいも	618	24.6	19.3
								1.8	27.3
30	月	マーボーナスどん	さんしょくナムル もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ もずく たまご	なす しょうが にんにく にんじん ねぎ たけのこ あおねぎ こまつな もやし えのき	こめ おおむぎ だいずあぶら サラダあぶら テンメシジャン でんぶん こまあぶら さとう ごま	658	25.5	2.6
								2.6	24.6
								2.3	20.8
								2.3	27.6
								2.0	21.6
								2.0	2.0

※ 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。

★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	625	24.6	20.8	2.3
学校給食摂取基準	650	27.6	21.6	2.0

図書室コラボ

今月から流山北小の図書室にある本にちなんだメニューを出していきます。
 図書館司書の先生オスメの人気絵本です。
 読んだことがない人はぜひ図書室へ！



今月の本

『パンどろぼうvsにせパンどろぼう』
 柴田ケイコ 作（角川書店）

人気のパンどろぼうシリーズです。ドジで失敗しながらもがんばる主人公に、クスッとほっこりするお話です。