

9がつ こんだてひょう

令和6年度

流山市立西深井小学校

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	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 しょうとうりょう(g)
4		チキンカレーライス	ツナサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース	こめ じゃがいも マカロニ ゼリー あぶら	652	21.3	21.7
5		キムタクチャーハン	ナムル トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが たらこ ねぎ もやし にんじん チンゲンサイ たけのこ だいこん はくさい しいたけ	こめ トック ごま さとう あぶら	607	23.1	19.2
6		ごはん ～てづくりふりかけ～	イカメンチカツ ぐだくさんのすましじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ちりめん かつおぶし イカメンチカツ ヨーグルト	にんじん ごぼう しいたけ こまつな	こめ さといも さとう ごま あぶら	623	26.2	16.5
9		まっちゃんあげパン	チャブチエ しせんとうふのスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク 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 しいたけ チンゲンサイ もやし まっちゃん	パン さとう はるさめ かたくりこ あぶら	607	23.9	23.0
10		ひやしごまつゆ うどん	かきあげ ごもくまめ クレープ(チョコ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ だいず とりにく	にんじん しいたけ ねぎ オクラ こまつな こんにゃく にんじん ごぼう	うどん さとう ごま あぶら クレープ	609	23.4	29.0
11		プルコギどん	ワンタンスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんにく たまねぎ にんじん たらこ もやし たけのこ ねぎ こまつな しょうが	こめ さとう ワンタン あぶら ゼリー	656	25.1	21.2
12		ごはん	さけのしおやき いんげんのごまあえ おぼろけんちんじる はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ	いんげん にんじん もやし ごぼう こんにゃく こまつな	ごはん さとう あぶら ごま ゼリー	632	28.2	16.5
13		わかめごはん	にくじゃが さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく わかめ いんげん だいこん ごぼう ねぎ たけのこ こまつな	ごはん じゃがいも さとう	623	26.3	17.4
17		おつきみメニュー さんまの ひつまぐしごはん	おろしあえ おつきみじる つきみだいふく	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく	しょうが こねぎ のり なめこ にんじん こまつな だいこん ねぎ	ごはん かたくりこ さとう ごま しらたま だいふく	679	23.3	23.5
18		コッパパン ～いちごジャム～	ハンバーグ～トマトソースがけ～ ポトフ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ウィンナー	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう キャベツ トマト	パン さとう じゃがいも ジャム あぶら	607	23.6	20.8
19		ナポリタン	きりぼしだいこんのようふうスープ レモンパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト ぶなしめじ わかめ だいこん	スパゲティ さとう あぶら レモンパイ	599	23.1	24.5
20		ごはん	からあげ いそかあえ ぐだくさんみそじる	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく こまつな もやし のり にんじん ねぎ だいこん たけのこ しいたけ	ごはん かたくりこ あぶら こむぎこ じゃがいも	607	28.0	21.5
24		ハヤシライス	マカロニスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん パセリ ぶなしめじ トマト キャベツ コーン こまつな トマト	こめ じゃがいも マカロニ	661	24.2	20.8
25		はちみつレモン トースト	きりぼしだいこんのサラダ ようふうかきたまスープ	ぎゅうにゅう ツナ ミートボール たまご	レモン だいこん キャベツ きゅうり しょうが にんじん たまねぎ こまつな パセリ	パン あぶら はちみつ さとう ごま	610	23.2	26.9
26		ジャージャーめん	すいぎょうざ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく すいぎょうざ	きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ こまつな みかん パイン もも	ちゅうかめん さとう あぶら ゼリー	669	30.7	21.4
27		コーンとえだまめの ごはん	ちくわのいそべあげ 豚汁	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ みそ	えだまめ コーン あおのり だいこん にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう	こめ こむぎこ じゃがいも	626	26.6	20.2
30		マーボーなすどん	ちゅうかサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	しいたけ たらこ しょうが にんにく キャベツ もやし コーン きゅうり こまつな しめじ わかめ	ごはん さとう あぶら はるさめ	606	23.2	22.3

*おはしの日(6日、10日、12日、13日、17日、20日、26日、27日)忘れずに!
*おはしの日以外でも、ご家庭の判断でおはしを持たせていただいて結構です。 *ランチョンマットは毎日持参をお願いします。
*食材発注の都合上、献立を変更することもありますのでご了承ください。

今月の 平均栄養価	627	24.9
		21.5
		2.2
学校給食摂取基準	650	27.6
		21.6
		2.0

☆☆ 今月の行事食 ☆☆
9月17日(火) おつきみメニュー……………今年の「中秋の名月」は9月17日(火)です。十五夜にちなんで、さといもが入ったお月見汁、デザートは月見大福です。
きれいな月が見えるといいですね。