



5月 こんだてひょう



令和6年度

流山市立小山小学校

日 ち	お ほ 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 もとなる	おもにからだのちようしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		しじつ(g)	
1 (水)		にこみうどん	じゃがいものそばろに こめこのまっちゃむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ とうにゅう あずき	だいこん にんじん ねぎ こまつな たまねぎ さやいんげん こんにやく	うどん さとう あぶら じゃがいも でんぱん こめこ	629	27.2 21.8 2.2	
2 (木)		じゃこ ちらしずし	ほっけのいちやぼし わかたけじる こいのぼりゼリー	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ とうふ わかめ	にんじん たけのこ かんぴょう れんこん こまつな ねぎ	こめ さとう ごま ゼリー	604	31.2 17.9 2.4	
7 (火)		ココア あげパン	ツナポテト むぎのリゾットスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ツナ とりにく ベーコン	たまねぎ コーン にんじん セロリー エリンギ こまつな にんにく	パン あぶら さとう じゃがいも もちむぎ	619	24.6 22.3 2.1	
8 (水)		ポーク カレーライス	ごまドレサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく コーン しょうが りんご こまつな もやし キャベツ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ごま さとう	651	22.8 21.0 2.1	
9 (木)		ごはん	タラのヤンニョムがらめ こまつなともやしのちゅうかあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう たら とりにく とうふ なた わかめ	こまつな だいずもやし にんにく しょうが ねぎ たまねぎ コーン	こめ あぶら ごま でんぱん みずあめ はるさめ さとう	586	26.2 19.1 1.8	
10 (金)		グリーンピース ごはん	かつおとやさいのあまずいため あつあげのみそしる あまなつ	ぎゅうにゅう かつお あつあげ みそ	グリーンピース たけのこ にんじん たまねぎ れんこん エリンギ ねぎ ピーマン パプリカ しょうが だいこん えのきたけ こまつな あまなつ	こめ でんぱん ごま あぶら さとう	609	30.0 19.0 2.2	
13 (月)		ちゅうかどん	せんぎりやさいのちゅうかスープ フルーツとうにゅうあん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく とうふ ベーコン	キャベツ にんじん チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく えのきたけ もやし ねぎ みかん もも パイン	こめ さとう あぶら でんぱん とうにゅうデザート	642	23.8 19.4 2.3	
14 (火)		ごぼうピラフ	こんにやくサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごぼう たまねぎ にんじん もやし にんにく こんにやく キャベツ コーン ブロッコリー	こめ あぶら ごま じゃがいも バター こむぎこ	617	22.6 24.6 2.0	
15 (水)		ごはん	あじフライ そくせきづけ やさいのごまじる	ぎゅうにゅう アジフライ ぶたにく あぶらあげ みそ しおこんが	キャベツ にんじん きゅうり かぶ だいこん ごぼう ねぎ こんにやく こまつな	こめ あぶら ごま じゃがいも	607	29.0 20.7 1.8	
16 (木)		ちゅうかふう おこわ	わけねぎのいるどりいため ちゅうかたまごコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご	にんじん さんさい だいずもやし しょうが にんにく わけねぎ たまねぎ もやし たけのこ ねぎ ピーマン パプリカ コーン こまつな	こめ もちごめ さとう ごま あぶら でんぱん	594	27.9 21.8 2.5	
17 (金)		テーブル ロールパン	パンネのミートソースあえ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウィナー	たまねぎ にんじん にんにく セロリー トマト キャベツ かぶ かぶのは	パン マカロニ あぶら じゃがいも さとう	677	30.4 25.1 2.4	
20 (月)		ソース やしそば	あつあげのからみそいため カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ あおのり	にんじん キャベツ にんにく しょうが たまねぎ もやし チンゲンサイ みかん パイン もも	ちゅうかめん あぶら さとう でんぱん ゼリー	637	30.4 24.7 2.5	
21 (火)		ひじきごはん	にくじゃが とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ ぶたにく とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき だいこん こまつな ねぎ	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう	608	27.3 20.7 2.4	
22 (水)		ドライ カレーライス	アスパラサラダ かぶのようふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ひよこまめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト アスパラガス コーン キャベツ きゅうり かぶ えのきたけ	こめ あぶら ごま カレールウ	627	26.7 19.2 2.2	
23 (木)		ごはん	ぶたにくとあつあげのごまみそいため じゃがいものそばろじる かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ わけねぎ だいこん えのきたけ こまつな しょうが かわちばんかん	こめ あぶら ごま じゃがいも でんぱん さとう	647	28.8 23.7 2.0	
24 (金)		たかな チャーハン	あげぎょうざ とうにゅうはるさめスープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく ちりめんじゃこ とうにゅう	たかな にんじん ねぎ にんにく しょうが はくさい もやし こまつな	こめ あぶら ごま はるさめ	605	21.9 24.8 2.3	
27 (月)		チリドッグ	ポテトスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウィナー ベーコン とりにく	たまねぎ トマト にんにく コーン にんじん こまつな	パン じゃがいも あぶら ゼリー	664	30.1 25.5 2.5	
28 (火)		ごはん	さばのやくみソースかけ きりぼしだいこんのもの すましじる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ	きりぼしだいこん ねぎ しょうが にんじん こまつな にんにく	こめ でんぱん あぶら さとう	672	28.4 25.9 2.4	
29 (水)		カラフルやさいの ミートソース スパゲティ	コールスローサラダ クランベリーパンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん なす パプリカ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン みかん パイン もも	スパゲティ さとう あぶら ゼリー クランベリージュース サイダー	603	25.1 19.2 1.4	
30 (木)		わかめごはん	あげどりとじゃがいもの キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく しょうが キャベツ えのきたけ	こめ ごま あぶら でんぱん さとう じゃがいも	616	25.3 21.1 2.4	
31 (金)		ねぎにんにく チャーハン	ちゅうかサラダ トマトとワンタンいりたまごスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	ねぎ わけねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり パプリカ キャベツ トマト ねぎ こまつな	こめ あぶら ごま はるさめ さとう ワンタンのかわ でんぱん ゼリー	619	20.4 17.6 2.5	
※ 食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをこ持参ください。 ※ はしは、毎日こ持参ください。							今月の 平均栄養価	625	26.6 21.6 2.2
							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0