



9月 こんだてひょう



令和6年度

流山市立小山小学校

日 時	おほし の 目	おほし の 目	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 もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		しつ(9)	
3 (火)			ポーク カレーライス	コールスローサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン みかん	こめ あぶら じゃがいも さとう	637	19.8 21.0 2.0	
4 (水)			ごもく チャーハン	あげぎょうぎ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんじん ねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし こまつな	こめ あぶら ごま はるさめ	601	21.2 24.3 2.4	
5 (木)			ごはん	いわしフライ わふうサラダ ちゃんぽんみそしる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく かまぼこ みそ	キャベツ だいこん にんじん もやし コーン たまねぎ ねぎ こまつな	こめ あぶら ごま	605	25.5 20.8 2.3	
6 (金)			ミートソース スパゲティ	こめこのとうにゅうスープ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト コーン ほうれんそう パイン もも	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも こめこ ゼリー	616	26.7 18.0 1.8	
9 (月)			ココア あげパン	チリコンカン キャベツのようふうスープ	ぎゅうにゅう だいず スキムミルク ぶたにく ひよこめめ とりにく いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ えのきたけ コーン こまつな	パン あぶら さとう	612	27.4 20.5 2.2	
10 (火)			ごはん	のりつくだに じゃがいものそばろに あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう のり ぶたにく あつあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが えのきたけ こまつな ねぎ	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	612	25.4 18.0 2.4	
11 (水)			マーボーどん	ワンタンスープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず とりにく なると	たけのこ にんじん ねぎ いら にんにく しょうが はくさい こまつな みかん パイン もも	こめ あぶら さとう でんぷん ゼリー ワンタンのかわ	672	27.9 19.0 2.3	
12 (木)			みそぶたどん	かきたまじる ながれやまみりんだいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく かまぼこ とうふ たまご	たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ わけねぎ にんにく えのきたけ こまつな ねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま さつまいも	694	28.8 22.7 2.4	
13 (金)			ごぼうピラフ	きびなごカリカリフライ ポトフ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン きびなご ぶたにく ウィナー ヨーグルト	ごぼう たまねぎ コーン にんにく セロリー にんじん キャベツ こまつな	こめ あぶら じゃがいも	606	24.4 21.2 1.7	
17 (火)			じゃこなめし	つくねとさといものにも おつきみじる おつきみこんだて おつきみゼリー	ぎゅうにゅう ちりめん つくね とりにく とうふ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ こまつな	こめ ごま さといも あぶら さとう ゼリー	637	25.8 19.6 2.2	
18 (水)			スイートポテト トースト	いりたまごとやさいのソテー むぎのリゾットスープ	ぎゅうにゅう たまご とうにゅう ウィナー とりにく ベーコン	ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく たまねぎ エリンギ コーン セロリー こまつな	パン もちむぎ さつまいも バター さとう ごま あぶら	602	22.1 24.6 2.3	
19 (木)			ごはん	さばのこうみみそだれがけ ごまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ	ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう えのきたけ こんにゃく こまつな	こめ あぶら さとう ごま	645	26.9 25.6 2.0	
20 (金)			やきうどん	ぶたにくとやさいのほそぎりいため こめこのフルーツケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ もやし りんご パイン	うどん あぶら さとう でんぷん こめこ	620	23.8 26.2 1.9	
24 (火)			ターメリックライスの ホワイトソースかけ	ごまドレサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ コーン もやし えのきたけ こまつな	こめ あぶら じゃがいも バター なまクリーム さとう こむぎこ ごま	628	22.3 23.3 2.0	
25 (水)			さんまひつまぶし ごはん	のりあえ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう さんま のり ぶたにく とうにゅう みそ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ こんにゃく こまつな ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	607	24.5 23.0 2.1	
26 (木)			しょうゆ ラーメン	あつあげのオイスターソースいため フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ なると	しょうが にんにく にんじん もやし コーン ねぎ こまつな たまねぎ たけのこ チンゲンサイ もも パイン みかん	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう しらたまもち	597	23.9 22.2 2.5	
27 (金)			ごはん	さけのしおやき きりぼしだいこんのにも とんじる	ぎゅうにゅう さけ とりにく さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも	606	31.4 18.1 2.6	
30 (月)			キムタク ごはん	さつまいもとごぼうのあまからあえ もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ もずく たまご	だいこん はくさい ねぎ ごぼう にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	こめ あぶら さとう ごま さつまいも でんぷん	592	21.3 21.0 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ご持参ください。 ※ はしは、毎日ご持参ください。								今月の 平均栄養価	621	24.9 21.6 2.2
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

12日は流山の白みりんを使ったメニューです！

みりんは、日本古来から愛用されてきました。慶長7年(1602年)にはすでに市販され、広く諸国で使用された記録が残っています。「甘み」が貴重だった時代に、みりんの甘みと風味は、甘い酒として人々に愛されていたのです。
当時の文献をひもとけば、醤油における野田のように、みりんといえば流山を想起するのが当たり前と記されています。この流山でみりん造りを行っていたのが「万上」でした。
酒造りを営んでいた相模屋二代目当主 堀切紋次郎は、きれいに澄んだ白みりん造りの醸造に成功。ここから現代に用いられている本当のみりんの歴史が始まりました。

