



11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 は な 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)	しょくえん そうじょうりょう(g)
1 (金)		ツナピラフ	オムレツのミートソースかけ こめこのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう オムレツ ツナ ぶたにく とりにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン トマト マッシュルーム こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこ	614	26.5 22.7 2.1	
5 (火)		ハヤシライス	ごまドレサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく トマト こまつな コーン キャベツ もやし みかん	こめ じゃがいも ハヤシルウ さとう あぶら ごま	642	21.4 21.3 2.5	
6 (水)		ごはん	しろみぎかなのみそマヨネーズやき きんぴらごぼう けんちんじる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん えのきたけ こんにゃく だいこん こまつな ねぎ	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま さといも	633	30.0 21.7 2.0	
7 (木)		ほうとう	かくあげのそばろに こめこレモンケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かくあげ みそ とうにゅう しろはなまめ	はくさい だいこん にんじん しいたけ かぼちゃ ねぎ たまねぎ こんにゃく たけのこ さやいんげん レモン	ほうとう じゃがいも さとう あぶら でんぷん こめこ	604	26.5 23.5 2.3	
8 (金)		わかめごはん <small>いい歯の日にちなんだ メニューです</small>	チキンチキンごぼう きりぼしだいこんのみそしる 歯を大切に	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう えだまめ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	こめ ごま こめこ でんぷん あぶら ごま さとう	651	24.3 24.8 2.5	
11 (月)		ガーリックライス ハンバーグのせ	ようふうかきたまスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく たまご	たまねぎ にんじん にんにく しめじ コーン こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん ゼリー	658	22.7 15.9 1.7	
12 (火)		こくとうパン	ポークビーンズ かぶのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ひよこまめ だいたず ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト グリーンピース かぶ かぶのは キャベツ えのきたけ	パン あぶら さとう じゃがいも	603	25.6 21.2 2.6	
13 (水)		ごはん <small>千葉県産のものを たくさん取り入れた メニューです</small>	いわしのかばやき ひじきのあえもの さつまいものみそしる 地産産物を 使っています!	ぎゅうにゅう いわし ひじき ぶたにく みそ	こまつな キャベツ にんじん ねぎ しょうが だいこん	こめ あぶら さとう ごま さつまいも でんぷん	609	26.3 18.9 2.3	
14 (木)		マーボーどん	ワンタンスープ フルーツみつめ(みりんシロップ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいたず なた とりにく かんてん レッドピース	にんじん ねぎ たけのこ にんにく しょうが たら はくさい こまつな パイン もも みかん りんご	こめ あぶら さとう でんぷん ワンタンのかわ	692	28.0 18.4 2.2	
15 (金)		チキン カレーライス	ツナとキャベツのあえもの ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく コーン しょうが キャベツ もやし りんご	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう ごま	673	23.2 22.5 2.2	
19 (火)		ごはん	とりのからあげたまねぎソース わふうサラダ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	キャベツ だいこん にんじん もやし しょうが にんにく たまねぎ ねぎ コーン ごぼう こんにゃく こまつな	こめ でんぷん ごま こめこ あぶら さとう じゃがいも	601	29.2 18.3 2.5	
20 (水)		はいがロール <small>「グラタン」は おはなし給食の メニューです</small>	じゃがいものミートグラタン ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ベーコン とうにゅうチーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ マッシュルーム こまつな	パン じゃがいも マカロニ あぶら	602	26.5 19.9 2.5	
21 (木)		だいたずいり ひじきごはん	ししゃもフライ きりぼしだいこんのもの あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく だいたず ひじき さつまあげ あぶらあげ かくあげ わかめ みそ	にんじん えだまめ こんにゃく きりぼしだいこん はくさい ねぎ えのきたけ こまつな	こめ あぶら さとう	664	28.5 21.8 2.9	
22 (金)		やきにくどん	わかめスープ フルーツとうにゅうあんにん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なた とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ たけのこ キャベツ たら コーン しょうが にんにく ねぎ こまつな みかん パイン もも	こめ あぶら さとう でんぷん ごま とうにゅうデザート	654	26.4 18.7 2.5	
25 (月)		ピュアココア あげぼん	チリコンカン はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ひよこまめ いんげんまめ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム はくさい コーン えのきたけ セロリー	パン あぶら さとう	638	25.1 24.4 2.2	
26 (火)		ごはん	のりのつくだに にくじゃが なめこのみそしる かき	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき なめこ だいこん ねぎ かき	こめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも	615	24.7 15.5 2.0	
27 (水)		ぶたにくとにらの あんかけごはん	ごまだれパンサンスウ スープぎょうざ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ たら もやし きゅうり ねぎ えのきたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	こめ さとう あぶら でんぷん はるさめ ごま	667	23.9 23.0 2.4	
28 (木)		ミートソース スパゲティ	ポトフ カクテルゼリー <small>「スパゲティ」は おはなし給食の メニューです</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト キャベツ セロリー みかん パイン もも	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう ゼリー	602	24.6 19.6 2.1	
29 (金)		ごはん	さばのこうみやき はくさいのしろみりんそくせきづけ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば こんぶ とりにく とうふ たまご かまぼこ	ねぎ しょうが にんにく はくさい もやし こまつな にんじん えのきたけ	こめ さとう あぶら でんぷん	627	28.3 23.5 2.2	
※ 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。							今月の 平均栄養価	634	25.9 20.8 2.3
							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0