



きゅうしょくこんだてひょう



令和 6 年度

流山市立流山小学校

日	曜日	おやつ	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	からだのちよ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		たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
1	火	🍷	🍷 インド料理 チキンピリヤニ	レンズまめのスープ フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう とり肉 ウィンナー レンズまめ ヨーグルト	しょうが たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん チンゲンサイ みかん パイナップル もも りんご	こめ むぎ あぶら	652	22.3	19.8
2	水	🍷	ココアあげパン	ぶた肉と白いんげんまめのにこみ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶた肉 スキムミルク ウィンナー いんげんまめ ベーコン ちりめんじゃこ	たまねぎ セロリ トマト にんじん こまつな キャベツ とうもろこし	パン あぶら ココア さとう ごま	670	28.2	28.8
3	木	🍷	むぎごはん	ハンバーグわふうきのごソース やさいのゆかりあえ みそふうみのつみれじる	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 いわし とうふ みそ	しめじ えのき たまねぎ キャベツ もやし きゅうり しょうが だいこん ごぼう にんじん ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	638	26.8	19.6
4	金	🍷	ほうとう	青ねぎのいるどりいため さつまいものしおパタースティック	ぎゅうにゅう ぶた肉 みそ とり肉 あつあげ	だいこん にんじん かぼちゃ こまつな しょうが ねぎ にんじん ビーマン	うどん ごま あぶら さつまいも さとう	583	26.9	2.2
7	月	🍷	むぎごはん (手作りしそむじきふりかけ)	あつやきたまご チゲふうとうじる	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし たまご ちりめんじゃこ ぶた肉 とうふ みそ	はくさい しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら さとう	631	20.2	2.2
8	火	🍷	🇯🇵 ジョージア料理 むぎごはん	シュクメルリ ミートボールとやさいのスープ のりしおポテ	ぎゅうにゅう とり肉 あおのり	たまねぎ にんじん かぶ	こめ むぎ パター あぶら こめこ じゃがいも	663	24.3	22.0
9	水	🍷	シャンハイヤきそば	サンラータンスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶた肉 えび あさり とり肉 とうふ たまご	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ はくさい しょうが ほししいたけ もも りんご パイナップル みかん	めん あぶら でんぷん しらたまもち	585	19.9	2.6
10	木	🍷	👁️ 目のあいにデー にんじんごはん	レバーたつた ランドルトかんみそしる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう レバー ぶた肉 ちくわ とうふ みそ	にんじん だいこん こまつな ねぎ	こめ むぎ あぶら でんぷん じゃがいも ゼリー	663	24.0	20.6
11	金	🍷	とり肉とごぼうの こめこカレー	ツナとわかめのサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とり肉 ひよこまめ まくろ わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ さとう ごま ゼリー	776	23.1	1.8
15	火	🍷	🍱 十三夜 くりごはん	かつおのやくみソース やさいのおかかあえ おつきみじる	ぎゅうにゅう かつお かつおぶし とり肉 かまぼこ	キャベツ もやし ねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん こまつな ほししいたけ	こめ むぎ くり でんぷん あぶら さとう しらたまもち	670	29.4	17.1
16	水	🍷	こぼれうめ みりんスイートポテト トースト	肉とやさいのごまドレッシング もちむぎ入りトマトスープ	ぎゅうにゅう ぶた肉 ベーコン だいず	しょうが にんにく にんじん とうもろこし もやし さやいんげん たまねぎ キャベツ トマト ビーマン	さつまいも パン こぼれうめ マーガリン さとう ごま もちむぎ	610	21.7	2.5
17	木	🍷	ごはん	とり肉のなしソース うのはないう とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう とり肉 あぶらあげ さつまあげ おから ぶた肉 みそ とうにゅう	なし にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ こんにゃく こまつな	こめ さとう じゃがいも	593	27.7	21.3
18	金	🍷	🍷 ハヤシライス	りっちゃんサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず ハム こんが かつおぶし チーズ	たまねぎ にんじん しめじ トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも こむぎさこ さとう あぶら	687	24.9	23.7
21	月	🍷	🍷 岩手焼きそばと料理 ごはん	とり肉のなんぶみそやき すきこんぶのもの だまこじる	ぎゅうにゅう とり肉 みそ こんが ちくわ あからあげ	にんじん こんにゃく ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ こまつな	こめ さとう ごま だまこもち あぶら	592	25.6	18.7
22	火	🍷	🍷 タイ料理 とり肉の ガバオライス	ビーフンスープ あげバナナ	ぎゅうにゅう とり肉 だいず うすらたまご	たまねぎ にんじん しめじ ビーマン パプリカ もやし ほししいたけ キャベツ にら にんにく しょうが バナナ	こめ むぎ あぶら さとう ビーフン こむぎこ	717	25.5	22.8
23	水	🍷	さんまのかばやきどん	やさいのなめたけあえ いもにじる	ぎゅうにゅう いわし ぶた肉 あつあげ みそ	えのき しめじ こまつな にんじん こんにゃく ねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう さとういも	644	24.3	23.8
24	木	🍷	こくとうパン	オムレツのきのごソース こきさいも チリコンカン	ぎゅうにゅう たまご あおのり だいず きんときまめ ぶた肉 ひよこまめ	えのき ほししいたけ ねぎ たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン あぶら さとう じゃがいも	613	26.5	19.9
25	金	🍷	さつまいもごはん	さばのうめりやき さわにわん	ぎゅうにゅう さば ぶた肉 あぶらあげ	うめ にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ こまつな	こめ むぎ ごま さつまいも さとう	653	25.3	2.1
28	月	🍷	ちゅうかどん	とうにゅうはるさめスープ わふうこめこケーキ	ぎゅうにゅう あさり えび ぶた肉 とり肉 うすらたまご とうにゅう しるはなまめ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ にんにく チンゲンサイ しょうが もやし パプリカ ねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ こめこ	697	24.5	20.0
29	火	🍷	むぎごはん	さんまのしおやき やさいのごまあえ さつまじる	ぎゅうにゅう さんま ぶた肉 とうふ みそ	もやし こまつな にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	こめ むぎ ごま さとう さつまいも	636	23.6	21.3
30	水	🍷	🍷 ハロウィンこんだて なすのミートソース スパゲティ	こんさいとウィンナーのポトフ ハロウィンデザート	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず レバー ウィンナー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト なす れんこん キャベツ	スパゲティ あぶら たまねぎ じゃがいも デザート	582	23.4	23.7
31	木	🍷	むぎごはん	とり肉のかりんとうあげ やさいののりあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう とり肉 のり たまご とうふ わかめ みそ	しょうが こまつな にんじん もやし ねぎ にら	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう くらざとう ごま	669	28.5	21.6

【こんだてひとくちメモ】

●8日(火)は、シュクメルリは、ジョージアのきょうと料理です。とり肉を焼き、たっぷりのんにくと乳製品と煮込んで作り
ます。乳製品は入れない透明なシュクメルリもあるそうです。にんにくのパンチのきいた味わいです。 ●10日(木)は目のあ
いごデー。これにちなんで、目に良い食品をたくさん使います。「ランドルトかん」は、視力検査で使う、わか
の切れたCのよ
うなマークのことで、どうやって再現するかはおたのしみです。 ●16日(水)スイートポテトに、みりと「こぼれ梅(みり
ん
糖)」を入れ、食パンにぬって焼きます。みりんの甘さ、風味を感じてください。 ●21日(月)とり肉の南部みそ焼きの
「南部」は、青森県と岩手県にまたがる地域、南部地方のことです。ここで、ごまの生産が盛んなことから、ごまを使った料理に
「南部」とつくそうです。 ●22日(火)あげバナナは、バナナにホットケーキのたねをからめ、揚げて作ります。

9月末から新米
流山産
コシヒカリを
つかっています!

新米

今月の 平均栄養価	たんぱく質 (g)
646	25.1
	21.9
	2.2
学校給食 摂取基準	たんぱく質 (g)
650	27.6
	21.6
	2.0