



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 に ち	お ほ し の 日	お ほ し の 味	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	からだのちょうしを 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)	しょくえん そうとうりょう (g)		
5	木		ドライカレーライス	かいそうサラダ おこめのみかんパバロア	ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉 だいず レバー わかめ	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが レーズン トマト キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう パバロア	672	24.4	20.9	2.0	
6	金		白ごまタンタンうどん	あつあげのもの さつまいもスティック	ぎゅうにゅう とり肉 だいず ちくわ みそ あぶらあげ あつあげ ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン ねぎ さやいんげん しょうが	うどん さとう ごま あぶら でんぶん さつまいも	609	25.7	26.0	2.5	
9	月	重陽の節句	はぎごはん	とり肉のからあげ やさいのきっかあえ むらくもじる	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 とうふ たまご	えだまめ にんにく しょうが にんじん ほうれんそう もやし えのき きく ゆず ほししいたけ たまねぎ いら	こめ むぎ ごま さとう でんぶん あぶら	655	28.2	24.3	2.4	
10	火		きなこあげパン	にんじんとこまつなごまドレッシング しおがたとじゃがいものスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶた肉	たまねぎ にんじん かぶ さやいんげん こまつな もやし とうもろこし	パン あぶら さとう じゃがいも ごま	620	24.1	27.2	2.6	
11	水	千葉県きょうと料理	たかつとりめし	ハリハリづけ とうにゅうみそじる	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん こまつな こんにやく きりほしだいこん きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま	602	22.8	17.2	2.5	
12	木		青ねぎいり マーボーなすどん	ちゅうかコーンスープ なし	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず とり肉 とうふ たまご	なす にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ にんにく とうもろこし いら なし	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	661	24.1	21.2	2.4	
13	金	敬老の日こんだて	わかめごはん	アジのいらソース ごじる	ぎゅうにゅう わかめ アジ ぶた肉 とうふ だいず みそ	いら ねぎ にんじん だいこん ほししいたけ こまつな	こめ むぎ ごま あぶら さとう じゃがいも	655	26.3	25.4	2.5	
17	火	お月見こんだて	さんさいおこわ	マスのもみじやき けんちんじる おつきみだんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ とり肉 マス とうふ きなこ	さんさい ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	こめ もちごめ さとう マヨネーズ さといも あぶら	663	30.3	22.4	2.6	
18	水	フランス料理	テーブルロール	コック・オ・ヴァン (とり肉の赤ワインに) こふきいも やさいととうにゅうのクリームスープ	ぎゅうにゅう とり肉 ベーコン 青のり とうにゅう	たまねぎ セロリー かぶ マッシュルーム キャベツ にんじん	パン あぶら こめこ さとう じゃがいも こぼろめ	624	27.0	22.4	2.3	
19	木		サンマひつまぶし ごはん	さつまいものレモンに かきたまみそじる	ぎゅうにゅう サンマ のみ たまご とうふ みそ	ねぎ いら にんじん キャベツ レモン	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま さつまいも	714	24.8	25.0	2.2	
20	金	おはなし給食	ツナとあさりの わふうスパゲティ	ミートボールとやさいのスープ こめこのココアカップケーキ	ぎゅうにゅう ツナ あさり とり肉 ベーコン とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ かぶ こまつな	スパゲティ あぶら こめこ ココア さとう	667	23.2	27.5	2.1	
24	火	ウズベキスタン料理	プロフ	シャシュリクふうポークソテー 肉とやさいのスープ	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ レモン	こめ むぎ あぶら じゃがいも もちむぎ	652	27.1	23.7	2.5	
25	水		ちゅうかいためうどん	とり肉とれんこんのあげに わらびもち くらみつかけ	ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン れんこん えだまめ	うどん あぶら でんぶん さとう ごま わらびもち こくとう	615	22.6	26.0	2.0	
26	木		むぎごはん	サバのごまみそだれ わかめとコーンのすのもの さわにわん	ぎゅうにゅう サバ わかめ ぶた肉 あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん ごぼう たけのこ ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう ごま	683	26.0	27.2	2.5	
27	金	韓国料理	きりほしだいこん ピビンバ	トックスープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず とり肉	にんにく しょうが にんじん きりほしだいこん もやし ほうれんそう チンゲンサイ ねぎ たけのこ ほししいたけ みかん もも パイン リンご	こめ むぎ あぶら さとう トック ごま ゼリー	702	23.6	17.0	2.3	
30	月		むぎごはん (エコしそこんぶふりかけ)	ししゃものなんばんづけ さつまじる	ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし ししゃも ちりめんじゃこ ぶた肉 とうふ みそ	たまねぎ にんじん だいこん こんにやく ねぎ	こめ むぎ さとう ごま あぶら でんぶん さつまいも	628	23.6	18.0	2.3	
【こんだてひとくちメモ】 ●9日(月)は、重陽の節句。「菊の節句」ともよばれ、菊酒をのんで、無病息災や長寿をいのります。それにちなんで、菊の花びらを入れたおひたし、菊花あえを作ります。はぎごはんは、秋の七草の「はぎの花」をイメージし、小豆でむらさき色の花、枝豆で葉を表現しています。●11日(水)高津のとりめしは、八千代市のきょうと料理。しょうゆで味付けしたとり肉をまぜたごはんです。●17日(火)はお月見こんだてです。マスのもみじ焼きは、マスにすりおろしたにんじんとマヨネーズを混ぜたソースをのせて、焼いて作ります。●18日(水)コック・オ・ヴァンは、とり肉の赤ワイン煮こみです。8月に行われた「パリオリンピック」にちなんで、フランス料理を取り入れました。●24日(火)プロフは、ピラフの原型となった米料理。肉とにんじんなどの野菜をたきこんだごはんです。シャシュリクは、ぶた肉のかたまりを、レモンじとスパイスにつけこんで焼く料理です。給食では、ぶた肉のうす切りで作ります。●30日(月)エコしそこんぶふりかけは、だしをとったこんぶを使った、手作りふりかけです。								今月の 平均栄養価	651	25.2	23.2	2.3
								学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6	2.0