



# 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 時	おはし のり	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		しつ(%)
1	金	コッパン (いちごジャム)	なすのミートソースグラタン ポテトスープ	ぎゅうにゅう ぶた肉 レバー だいず チーズ	たまねぎ なす トマト パセリ にんじん とうもろこし こまつな	パン ジャム マカロニ あぶら パンこ じゃがいも	621	25.3 19.8 2.4
5	火	青ねぎいり さけチャーハン	りんごのみりんコンポート キムチいりみそスープ	ぎゅうにゅう さけ ぶた肉 たまご とうふ わかめ	ねぎ にんにく はくさい にんじん もやし りんご	こめ むぎ あぶら こま	642	27.5 18.8 1.8
6	水	ひじきごはん	青ねぎチーズのつつみあげ こうやどうふとしょうがのスープ	ぎゅうにゅう ひじき とり肉 あぶらあげ だいず あぶら ぎょうざのかわ こうやどうふ チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな しょうが 青ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら	602	23.4 20.3 2.3
7	木	てづくり チーズパン	とうにゅうポターージュ 肉とやさしいごまドレッシング	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とうにゅう ぶた肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ とうもろこし しょうが にんにく もやし ブロッコリー	パン じゃがいも あぶら さとう こま	531	25.7 26.0 2.3
8	金	インドネシア料理 ナシゴレン	インドネシア料理 ナシゴレン	ぎゅうにゅう とり肉 えび あつあげ	たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく キャベツ にんじん もやし はやか	こめ むぎ さとう あぶら こま	608	23.6 17.3 2.0
11	月	千産千消こんだて だいこんなめし	いわしのさんがやき ～こぼれうめあんかけ～ 東島野菜のとうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう いわし とり肉 おから みそ ぶた肉 とうにゅう	だいこん 青ねぎ しょうが ねぎ にんじん かが	こめ むぎ あぶら こま でんぷん こぼれうめ	604	25.9 17.2 2.2
12	火	さつまいもパン	しらはなまめのごめこシチュー ブロッコリーのレモンマヨネーズ	ぎゅうにゅう とり肉 とうにゅう ウィナー	たまねぎ にんじん こまつな ブロッコリー もやし	パン じゃがいも こめこ あぶら マヨネーズ	604	25.4 20.9 2.2
13	水	むぎごはん	カレー肉じゃが ちくわのいそべあげ やさしいゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶた肉 ちくわ 青のり	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ キャベツ もやし きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こめこ	702	23.3 21.3 1.9
14	木	愛知県きょうと料理 みそにこみうどん	きりぼしだいこんとツナのサラダ 流山みりんだいがくも	ぎゅうにゅう とり肉 あぶらあげ かまぼこ みそ まぐろ	にんじん ねぎ きりぼしだいこん ブロッコリー とうもろこし	うどん さとう こま さつまいも 水あめ あぶら	597	23.8 22.5 2.1
15	金	韓国料理 チャプチェどん	わかめとあさりのほろろスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶた肉 ベーコン とり肉 あさり わかめ あつあげ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいずもやし にら ねぎ みかん	こめ むぎ あぶら さとう こま	628	24.0 19.4 2.1
18	月	北海道きょうと料理 むぎごはん	ぶた肉のジギスカンふう いもだんごじる	ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ もやし りんご だいこん こぼろ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう こま いももち	651	24.9 18.4 2.5
19	火	ゆかりごはん	やさしいごまあえ みそおでん ヨーグルト	ぎゅうにゅう とり肉 ちくわ あけボール はんぺん こんが みそ ヨーグルト	もやし こまつな にんじん だいこん こんにやく	こめ むぎ こま さとう あぶら さといも	652	25.3 18.3 2.9
20	水	たかなチャーハン	ほろろスープ かみかみごぼう	ぎゅうにゅう とり肉 だいず ちりめんじゃこ ぶた肉 うすらたまご とうふ わかめ	たかな にんじん ねぎ たまねぎ テンゲンサイ ごぼう	こめ むぎ あぶら こま ほろろ 水あめ でんぷん さとう	639	23.7 21.1 2.6
21	木	こまつなもりもり パスタ	もちむぎいりトマトスープ こめこのりんごケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とり肉 レバー だいず たまご	にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな キャベツ トマト りんご	スパゲティ あぶら こめこ さとう	639	23.4 28.0 2.4
22	金	むぎごはん	さばのいらソース ごもくきんぴら はくさいとベーコンのみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ ベーコン あつあげ みそ	にら にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん はくさい ねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら じゃがいも こま さとう	697	24.2 28.1 2.5
25	月	オムライス (ケチャップ)	しおぶたとじゃがいものスープ りんご	ぎゅうにゅう とり肉 たまご ぶた肉	たまねぎ パプリカ ピーマン トマト にんじん かが ほうれんそう りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも	627	23.8 18.6 2.4
26	火	いわしのかばやきどん	やさしいのりあえ だいこんととうふのみそしる	ぎゅうにゅう いわし とうふ わかめ みそ のり	しょうが だいこん えのき ねぎ こまつな にんじん もやし	こめ むぎ あぶら さとう	601	23.7 18.1 2.5
27	水	さつまいもの こめこカレー	かいそうサラダ こざかな	ぎゅうにゅう とり肉 ひよこめ わかめ かまぼこ かたくちいわし	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ もやし ブロッコリー とうもろこし	こめ むぎ あぶら さつまいも こめこ さとう	689	23.3 19.7 2.2
28	木	わふうみそソース スパゲティ	こんさいのウィンナーポトフ こめこのみりんバナナケーキ	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず みそ ウィナー	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しめじ トマト かが れんこん はくさい パナナ	スパゲティ あぶら こめ こさとう	674	23.8 25.4 2.2
29	金	わかめごはん	とりのからあげ あおなのみそしる とうにゅうみかんムース	ぎゅうにゅう わかめ とり肉 あつあげ みそ	しょうが にんにく えのき はくさい こまつな	こめ むぎ こま さとう でんぷん あぶら ムース	645	24.0 19.8 2.4
【こんだてひとくちメモ】 ●5日(火)りんごのみりんコンポートは、さとうのかわりに、みりん とレモンじるで、りんごを煮た料理です。●8日(金)は、ガドガドは、ゆ でやさしいとあつあげに、ピーナツソースをかけたサラダです。給食で は、ピーナツのかわりに、ねりごまを使います。●28日(木)わふう みそソーススパゲティは、みそとみりんを使った和風スパゲティです。								24.4
【千産千消月間】 11月は千産のめくろがほ ろろを月です。千産千消 を進めるため、今月は千産 や流山出てとれた食材を多 く使います。								20.9
【11月24日「和食の日」】 だして味わう和食の日 今月は、いろいろなだしの みそしるが 出るよ。								2.2
【給食室の日曜日】								27.6
【みりんの日】								21.6
【和食の日こんだて】								2.0