



# 9月 こんだてひょう



令和6年度

流山市立八木北小学校

日 付	お弁当 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 ものになる	おもに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(g)	しょくたん しょうりょう(g)
4 (水)		やきにくチャーハン	とりにくとキャベツのパイタンスープ <b>サイダーポンチ</b> リクエストきゅうしょく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ もやし えのきたけ コーン こまつな みかん もも パイン	こめ むぎ さとう あぶら ごま コシカベリ サイダー	604	22.5 20.1 1.8	
5 (木)		うめちりめんごはん	カレーにくじゃが ちゃんぽんみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく いか とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ	うめ たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん キャベツ ねぎ もやし こまつな	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう あぶら	616	28.8 18.2 2.2	
6 (金)		ごはん	ぶたにくのジンギスカンふう やさしいごまじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし りんご だいこん ごぼう ねぎ こまつな みかん	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	612	25.2 18.9 1.8	
9 (月)		ハヤシライス	コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム くきわかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ さとう ごま	642	22.7 19.2 2.0	
10 (火)		ひやし かきあげうどん	かくあげとやさしいのために フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とりにく かくあげ ひじき	かきあげ にんじん たけのこ こんにゃく もも パイン みかん	うどん さとう あぶら じゃがいも しらたまもち	654	21.8 23.4 2.1	
11 (水)		ごはん	さばのしおこうじやき きりほしだいこんのもの こぼれうめのみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが きりほしだいこん にんじん こんにゃく たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	こめ さとう あぶら さつまいも	625	28.3 18.2 2.4	
12 (木)		だいちり ミートサンド	ABCスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン にんじん こまつな みかん	パン あぶら こめこ マカロニ	601	26.5 20.1 2.0	
13 (金)		さんまの ひつまぶしごはん	そくせきづけ とんじる	ぎゅうにゅう さんま しおこんぶ ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら でんぱん さとう ごま じゃがいも	630	26.2 24.3 2.3	
17 (火)		ぶたにくどんぶり	けんちんじる みたらしだんご <b>じゅうごや</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	にんじん たまねぎ いんげん しらたき しいたけ しょうが ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう さといも あぶら だんご くらごとう でんぱん	653	24.2 15.2 2.0	
18 (水)		<b>カミカミメニュー</b> ざっこくごはん	ゴーヤのあげに くきわかめのきんぴら じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう かえりにほし だいち くきわかめ さつまあげ ぶたにく	ゴーヤ ごぼう にんじん いんげん しいたけ しょうが だいこん ねぎ こまつな	こめ ざっこくまい でんぱん こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも	631	25.7 19.0 2.2	
19 (木)		リクエストきゅうしょく <b>ジャージャーめん</b>	あつあげのちゅうかに あんにとんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ とりにく うずらたまご	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ チンゲンサイ みかん もも パイン	めん あぶら さとう あんにとんどうふ	636	29.1 27.0 2.3	
20 (金)		<b>ナイジェリアようり</b> ライス&ビーンズ withチキン	コールスローサラダ オクローズープ	ぎゅうにゅう あずき とりにく ぶたにく さば みそ	トマト にんにく しょうが たまねぎ コーン にんじん きゅうり キャベツ オクラ	こめ あぶら こむぎこ こめこ	639	26.2 26.0 2.1	
24 (火)		ちゅうかふう カレーライス	ちゅうかあえ だいちこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち かえりにほし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす しめじ ピーマン パプリカ もやし こまつな きゅうり	こめ むぎ あぶら でんぱん さとう ごま	603	25.7 20.1 2.0	
25 (水)		ごはん	ますのみそマヨネーズやき だいこんといとかんてんのサラダ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう ます みそ チーズ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ にんじん コーン かんてん こんにゃく こまつな	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも	608	28.9 21.2 2.2	
26 (木)		リクエストきゅうしょく <b>ココアあげパン</b>	ウイナーポテト レンズまめとトマトのスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ウイナー レンズまめ とりにく	たまねぎ にんじん コーン にんにく キャベツ こまつな トマト	パン あぶら さとう じゃがいも	616	24.1 23.5 2.3	
27 (金)		ごはん	てづくりふりかけ とうがんのくずに さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	とうがんにんじん こんにゃく えのきたけ えだまめ だいこん ねぎ こまつな	こめ ごま さとう でんぱん さつまいも	586	27.3 18.5 2.1	
30 (月)		かんこくふう まぜごはん	チーズタッカルビ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう のり とりにく チーズ とうふ たまご	たくあん にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ しめじ にんにく しょうが コーン こまつな	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぱん	602	25.1 20.9 2.3	
※ 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。							今月の 平均栄養価	621	25.7 20.8 2.1
							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

**「はし忘れゼロキャンペーン」リクエスト給食！**  
 1学期に給食委員会が実施した「はし忘れゼロキャンペーン」で、はしを忘れた人が  
 いなかったクラスのリクエスト給食を、9月と10月の給食に取り入れました！  
 4日(水)「サイダーポンチ」・3年1組、3年5組、4年1組、4年2組、4年4組、  
 5年3組、6年2組  
 19日(木)「ジャージャーめん」・3年4組  
 26日(木)「ココア揚げパン」・1年4組、3年3組



**ALTオゾ先生の母国ナイジェリアの料理が登場！**  
 今年度からALTとして外国語の授業でお世話になっているオー  
 ゴー先生の母国ナイジェリアの料理を20日(金)に取り入れました。  
 「ライス&ビーンズ」は、黒目豆という豆(給食では小豆で代用)が  
 入ったトマト味の炊き込みごはんです。フライドチキンを添えました。  
 「オクローズープ」は、オクラが入ったスープです。給食時には、オー  
 ゴー先生のインタビューも放送する予定です。お楽しみに！

**【給食停止について】**  
 病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、連絡を受けた3日後(休日を除く)から給食を停止し、給食費の減額が可能となります。給食の停止を希  
 望する場合は、担任又は学校へ必ず申し出てください。その際、「流山市学校給食(停止・再開)届」を学校に提出してください(流山市教育委員会学校教育課のホームペー  
 ジからもダウンロードできます)。給食の停止・再開については、食材発注の都合がありますので、速やかにご連絡をお願いいたします。