



こんだてひょう 献立表



令和6年度

流山市立八木南小学校

日にち	お昼ごはん	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんばくしつ (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	おもにからだのちようしを ととのえるものになる		おもにエネルギー のもとになる	しじつ (g)
1	水		はるキャバツとたけのこの ペペロンチーノ	ミネストローネ まっちゃんチョコチップむしパン	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう 	トマト にんじん こまつな キャバツ たけのこ たまねぎ しめじ にんにく しょうが	658	23.2	23.9
2	木		こぎつねずし	ほっけのいちやぼし ぐだくさんみそしる こどものひせりー	たまご とりにく ホッケ あぶらあげ つみれ のり つくね ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ いんげん キャバツ なかねぎ	581	27.2	17.0
7	火		ごはん かつおのつくだに	つくねとやさいのにももの とうふのおみそしる	かつお つくね とうふ わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん なかねぎ たけのこ だいこん しょうが えのき こんにゃく	609	29.1	16.7
8	水		サフランライスのクリームソースがけ	ようふうはるさめソウパ かんきつくだもの	とりにく ウィンナー ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ キャバツ とうもろこし たまねぎ セロリー にんにく しめじ	599	19.8	19.8
9	木		ごはん	さばのカレーやき くきわかめのきんぴら むらくもじる	たまご ぶたにく さば とうふ さつまあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん ごぼう なかねぎ こんにゃく しょうが えのき	610	30.4	19.6
10	金		キムタクチャーハン	てづくりはるまき アジアンスープ	ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな なかねぎ もやし たけのこ キャバツ たまねぎ ばくさい だいこん にんにく しょうが	586	22.2	22.3
13	月		みそラーメン	かくあげのちゅうかいため やわらかあんにんどうふ	ぶたにく とりにく かくあげ ぎゅうにゅう	にんじん ニラ チンゲンサイ とうもろこし もやし なかねぎ たまねぎ しめじ にんにく しょうが りんご おうとう	575	21.5	21.1
14	火		グリーンピースごはん	かんこくふうにくじゃが いためキャバツのおみそしる かんきつくだもの	ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャバツ たまねぎ なかねぎ こんにゃく グリンピース	593	25.0	16.5
15	水		カレーマーマーポードン	はるさめサラダ かぶのちゅうかスープ	ベーコン ぶたにく ナルト みそ とうふ ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな チンゲンサイ きゅうり もやし たまねぎ とうもろこし かぶ ほししいたけ	603	24.1	19.1
16	木		ごはん	アジフライ のりあえ おぼろじる	アジ とりにく とうふ のり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう もやし キャバツ ごぼう なかねぎ こんにゃく	580	24.4	19.1
17	金		ガーリックライス	オムレットマトソースがけ しろはなまめのこめこスープ	オムレツ とりにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ とうもろこし たまねぎ なかねぎ グリンピース にんにく しめじ マッシュルーム	602	24.7	20.5
20	月		たかなチャーハン	にくだんごスープ フルーツカクテル	ちりめんじゃこ ぶたにく つくね とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たかな チンゲンサイ もやし なかねぎ えのき おうとう パイン	589	20.1	14.8
21	火		ねぎしおぶたどん	みそつみれじる ヨーグルト	ぶたにく いわしつみれ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな ごぼう だいこん キャバツ たまねぎ なかねぎ もやし にんにく しょうが レモン	627	28.7	17.3
22	水		ビーンズカレー	レモンハニーサラダ みかんゼリー	ぶたにく ヨーグルト だいたい ぎゅうにゅう	にんじん キャバツ たまねぎ とうもろこし きゅうり パイン にんにく しょうが レモン	703	26.6	21.0
23	木		きなこあげパン	やきビーフン せんぎりやさいのスープ	ぶたにく とりにく きなこ ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ニラ チンゲンサイ もやし なかねぎ たけのこ たまねぎ キャバツ にんにく しょうが ほししいたけ えのき	607	24.1	23.0
24	金		ごはん	こもちししゃものいそべあげ こうやとうふのもの とんじる	こもちししゃも ぶたにく とりにく ひじき こうやとうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう なかねぎ たまねぎ だいこん こんにゃく	582	25.7	17.8
27	月		コッペパン	メンチカツ ドイツふうポテトサラダ ABCスープ	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ キャバツ セロリー きゅうり レモン にんにく	681	23.9	27.7
28	火		ぼうさいわかめごはん	にくどうふ こぶくろこぎかな じゃがいものおみそしる	たまご ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ なかねぎ しょうが えのき	614	29.6	18.4
29	水		ブルコギのつけどん	スープフォー れいとうみかん	ぶたにく とりにく ナルト ぎゅうにゅう	にんじん ニラ チンゲンサイ なかねぎ たまねぎ だいずもやし ほししいたけ えのき しょうが みかん	587	22.0	16.4
30	木		ジャンバラヤ	ゴマサラダ ポテトスープ サワーゼリー	ぶたにく とりにく ウィンナー だいたい ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな ほうれんそう たまねぎ キャバツ とうもろこし もやし にんにく しょうが えのき しめじ	580	20.7	18.4
31	金		ごはん	とうふハンバーグたまねぎリ しらたきのそぼろに きりぼしだいこんのおみそしる	とりにく とうふハンバーグ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん きりぼしだいこん にんにく しょうが しらたき	580	24.0	16.6

※ 連続して5日間以上の欠席(休日を除く)がわかっており、且つ、保護者の方からの申し出があった場合、3日後(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。詳しくは、給食日より4月号をご覧ください。ご不明な点等がありましたら、学校までお問合せください。

今月の平均栄養価	607	24.6	19.4
学校給食摂取基準	650	27.6	21.6
		2.4	2.00