



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	おはし	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とになる	ししつ (g)
3月		とりにくとあおねぎのピラフ	かみかみサラダ えだまめとあおだいずのスープ	とりにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん ごぼう とうもろこし キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しめじ こんにやく	こめ じゃがいも こめこ あぶら オリーブオイル ごま	648	23.2	22.8
4火		6月4~10日は『歯と口の健康週間』 げんまいごはん	イカのかりんあげ くきわかめのきんぴら じゃがいものおみそしる	イカ ぶたにく みそ わかめ とうふ さつまいも くきわかめ きゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん なごねぎ たまねぎ こんにやく	げんまい じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごま	611	26.9	19.3
5水		ツナトマトスパゲティー	レンズスープ てづくりあさやきパン	とりにく ベーコン ツナ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな とうもろこし キャベツ たまねぎ しめじ にんにく	スパゲティー パン グラニューとう あぶら バター オリーブオイル	719	22.3	20.9
6木		ごはん うめしそひじきふりかけ	だいこんとはるさめのものに にくじゃがみそしる	ちりめんじゃこ とりにく ぶたにく ひじき けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん だいこん なごねぎ たまねぎ しょうが しらたき	こめ むぎ はるさめ かたくりこ じゃがいも さとう ごま あぶら	585	23.5	15.2
7金		きりほしだいこんのビビンバ	トックスープ フルーツのレモンゼリーあえ	とりにく ぶたにく だいず とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ きりほしだいこん なごねぎ だいずもやし ほししいたけ にんにく バイン おうとう	こめ トック さとう あぶら ごま	612	21.3	13.6
10月		お話し給食 ソースやきそば	かぶのちゅうかスープ てづくりふわふわドーナッツ	ぶたにく とりにく ベーコン とうふ わかめ ナルト ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ もやし たけのこ なごねぎ かぶ しょうが えのき	ちゅうかめん しらたまこ ごまきこ グラニューとう あぶら	589	21.2	24.2
11火		チリドッグ	ふわふわたまごバジルスープ ぶどうゼリー	たまご ぶたにく ウィナー とりにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ たまねぎ キャベツ えのき しょうが にんにく	パン かたくりこ あぶら	595	28.3	22.7
12水		ぼうさいわかめごはん	あつやきたまご ごぼうのあまからに とうがんのみそしる	たまごやき わかめ ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう みそ	にんじん こまつな いんげん ごぼう とうがん こんにやく なごねぎ	こめ さとう あぶら ごま	612	28.6	19.9
13木		カレー	かいそうサラダ れいとうみかん	ぶたにく だいず わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ もやし にんにく しょうが バイン みかん	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	634	21.8	19.1
14金		6月15日は『千葉県民の日』 いわしのかばやきどん	のりあえ チーバくんとんじる ちばにんじんゼリー	いわし ぶたにく とりにく のり みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう しょうが こんにやく	こめ むぎ かたくりこ さとう さつまいも ごまあぶら あぶら	675	25.9	20.9
17月		ごぼうのピラフ	わかさぎフリッター(2ケ) ミートボールのトマトスープ	わかさぎ ベーコン ミートボール だいず ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト ごぼう とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ じゃがいも バター あぶら	596	20.0	23.5
18火		ぶたのしょうがいため のっけどん	さわにわん ながれやまみりんのいもけんぴ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ニラ だいこん だいずもやし ごぼう たけのこ キャベツ なごねぎ たまねぎ しめじ しょうが こんにやく	こめ さつまいも みずあめ あぶら ごま	714	26.9	23.1
19水		レタスチャーハン	はるさめパイタンスープ オレンジポンチ	ちりめんじゆこ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな レタス とうもろこし なごねぎ キャベツ にんにく しょうが おうとう バイン レモン	こめ ほうれんそう さとう あぶら ごま	607	21.2	15.7
20木		ツナトースト	チリコンカン キャベツスープ	ツナ ベーコン ぶたにく ウィンナー だいず ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな パセリ キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	パン じゃがいも あぶら	643	26.8	27.9
21金		6月23日は『沖縄慰霊の日』 クファジュシー	とうがんのそばろに イナムドゥチ パインゼリー	ぶたにく とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ だいず こんが ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ とうがん なごねぎ しめじ えのき ほししいたけ こんにやく	こめ さとう かたくりこ あぶら	615	27.7	19.5
24月		カレーあじごはんの メキシカンシチューがけ	ゆでやさいのゴマサラダ れいとうみかん	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな とうもろこし キャベツ もやし たまねぎ にんにく しょうが みかん	こめ むぎ じゃがいも ごまきこ バター ごま	632	20.1	21.3
25火		コーンとえだまめのごはん	にくじゃが みそつみれじる	ぶたにく つみれ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん ごぼう たまねぎ なごねぎ とうもろこし だいこん しょうが しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	590	25.6	15.1
26水		ぶたにくとだいずの ちゅうかライス	あげぎょうざ(2ケ) にくだんごスープ	ぶたにく つくね とうふ だいず ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ もやし なごねぎ えのき にんにく しょうが	こめ あぶら ごま	608	22.7	23.5
27木		みなみんデー コッパン	いわしフライ ねぎねぎポテト チキンヌードルスープ	いわし ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうもろこし セロリ たまねぎ なごねぎ にんにく	パン スパゲティー じゃがいも オリーブオイル あぶら	679	30.9	23.2
28金		マーボーどん	ワンタンスープ ヨーグルト	ぶたにく とりにく ナルト とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ なごねぎ たけのこ しめじ えのき しいたけ にんにく しょうが	こめ ワンタン かたくりこ あぶら	602	26.6	15.2

※ 12日の防災わかめごはんは、流山市より提供された防災米で作ります。詳しくは、給食だより5月号をご覧ください。
 ※ 仕入れの都合により、使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。

今月の平均栄養価	628	24.5	20.3
学校給食摂取基準	650	27.6	21.6
		2.4	2.0