



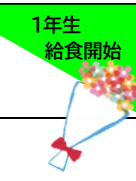
こんだてひょう 献立表



令和6年度

流山市立八木南小学校

日 ち	おほし 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 つくるもとになる	おもにからだのちようしを とどのえるもとになる	おもにエネルギー のもとになる		ししつ(g)	しよくえん そうとうりよう(g)
11	木	トマトハヤシライス	レンズスープ いちごゼリー	ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ パセリ トマト こまつな たまねぎ マッシュルーム しめじ えのき にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	688	24.7	21.6
12	金	ミートソーススパゲティー	きりぼしだいこんのスープ てづくりアップルパイ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ パセリ トマト こまつな たまねぎ マッシュルーム えのき にんにく しょうが	スパゲティー オリーブオイル バター さとう	696	22.9	30.6
15	月	ごはん	ししゃも ひじきとおまめのいりどうふ とんじる	ししゃも とりにく ひじき どうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ えだまめ こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう ゴマ	576	26.9	18.1
16	火	ごはん	あじのこうみあげ ごまあえ さわにわん	あじ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ もやし ごぼう だいこん なかねぎ にんにく しょうが たけのこ こんにゃく	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ゴマ	615	26.5	20.6
17	水	ポークカレー	ジュリエンスープ さくらゼリー	ぶたにく ベーコン だいず ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら	642	22.4	19.3
18	木	マーボーどん	ワンタンスープ ヨーグルト(いちご)	ぶたにく とりにく わかめ どうふ ナルト みそ ぎゅうにゅう	にんじん なかねぎ たけのこ えのき しめじ ほしいいたけ しょうが にんにく	こめ むぎ ワンタンのかわ かたくりこ ごまあぶら	622	26.5	16.3
19	金	レモンがトースト	チリコンカン たまごバジルスープ	たまご だいず とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ キャベツ にんにく しょうが レモン えのき マッシュルーム	パン グラニューとう はちみつ マーガリン あぶら	655	28.2	26.4
22	月	わかめごはん	にくじゃが どうふのおみそしる	ちりめんじゃこ わかめ ぶたにく どうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな たまねぎ ながねぎ えのき しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	591	25.3	16.2
23	火	やきにくチャーハン	あげぎょうぎ(2ケ) はるさめのパイタンスープ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ なかねぎ キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	こめ はるさめ さとう あぶら ゴマ	628	22.4	24.3
24	水	チキンライス	しおぶたとじゃがいものスープ やわらかあんにとんどうふ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ かぶ なかねぎ グリーンピース おとうろ パイン	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	597	19.1	15.4
25	木	ぶたどん	おぼろみそしる かんきつくだもの(河内晩柑)	ぶたにく とりにく どうふ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ごぼう だいこん なかねぎ たまねぎ しらたき えのき かわちばんかん	こめ むぎ さとう あぶら	574	26.6	16.3
26	金	コッパパン	ハンバーグトマトソース ツナとわかめのサラダ シチュー	ツナ わかめ ハンバーグ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ トマト とうもろこし たまねぎ キャベツ レモン	パン こむぎ じゃがいも さとう バター あぶら	729	31.3	30.0
30	月	ごはん	さわらのてりやき ひじきのみそに じゃがいものそばろじる	さわら ひじき とりにく だいず ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	582	27.6	16.6



給食費について

連続して5日間以上お休みすることが分かっており、
且つ、保護者の方からの申し出があった場合、3日後から
給食を止めて、その分減額することができます。
詳細は、給食だよりをご覧ください。
ご不明な点等は学校までお問い合わせください。

<献立表確認のお願い>

給食で初めて食べる食材はありますか？
食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がると
共に減少します。しかし、中には、学童期以降にアレルギー
症状があらわれる場合もあります。
給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、
まずは、家庭で食べることをおすすめします。
ご心配の時は、医師の診断を受けてください。

今月の 平均栄養 価	630	25.4	20.9
学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6
		2.2	2.00

