



# 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 か ず 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 つくるもとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	おもにエネルギー のもとになる		ししつ(g)	しょくえん そとうりょう(g)
1	金	おやこどん	はくさいのおみそしる りんご	たまご とりく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうじゅう	にんじん こまつな いんげん はくさい ながねぎ たまねぎ えのき りんご	こめ むぎ ざとう あぶら	591	27.5	17.3
2	土	『150周年記念給食コンペ料理』 おみくじやきカレーパン	ミネストローネ ゴマサラダ とうりゅうプリン	ぶたにく ベーコン ヨーグルト だいず ぎゅうじゅう	にんじん こまつな トマト キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく しめじ	パン パンこ こむぎこ マカロニ ゴマ	589	18.2	21.0
6	水	ごはん かんこくのり	はるさめのオイスターソースいため はくさいととうふのピタンスープ	ぶたにく とりく とうふ のり ぎゅうじゅう	にんじん ビーマン とうもろこし たけのこ たまねぎ はくさい にんにく しょうが	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら	582	23.1	18.3
7	木	『150周年記念給食コンペ料理』 ツナおろしパスタ	にくだんごスープ スイートポテトのホップクリームぞえ	ツナ にくだんご とうふ ぎゅうじゅう	にんじん だいこん こまつな パセリ たまねぎ はくさい とうもろこし マッシュルーム えのき	スパゲティー さつまいも さとう バター オリーブオイル	647	21.8	26.2
8	金	いい歯の日 ごはん	イカメンチカツ くきわかめのきんぴら みそつみれじる	いわしのつみれ くきわかめ さつまあげ ぎゅうじゅう	にんじん こまつな いんげん だいこん なかねぎ こほう はくさい こんにゃく えのき	こめ むぎ ざとう あぶら ゴマ	623	25.2	19.0
11	月	さつまいもごはん	つくねとやさいのもの とうふとたまごのおみそしる	たまご つくね あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうじゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ だいこん たけのこ こんにゃく	こめ むぎ ざとう あぶら ゴマ	587	23.6	17.4
12	火	キムチどん	スープフォー てづくりカフェオレゼリー	ぶたにく とりく ナルト ぎゅうじゅう	ニラ にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし たまねぎ ながねぎ こほう にんにく しょうが はくさい	こめ むぎ ざとう あぶら	585	20.1	15.3
13	水	シナモントースト	はくさいのクリームに ツナとわかめのサラダ	ツナ ベーコン とりく わかめ ぎゅうじゅう	にんじん こまつな はくさい キャベツ とうもろこし たまねぎ レモン こんにゃく	パン こむぎこ さとう じゃがいも バター オリーブオイル	628	20.6	27.3
14	木	地産地消の日 いわしのかばやきどん	のりあえ さつまいものおみそしる	いわし あぶらあげ のり ぎゅうじゅう	にんじん こまつな あおねぎ はくさい もやし ながねぎ だいこん にんにく しょうが こんにゃく	こめ むぎ さつまいも さとう かたくりこ あぶら	627	24.7	20.5
15	金	流山白みりん給食の日 こんさいわふうみりんカレー	はくさいとベーコンのスープ りんご	ぶたにく だいず ベーコン ヨーグルト とうふ わかめ ぎゅうじゅう	にんじん トマト こまつな パセリ だいこん こほう はくさい たまねぎ れんこん えのき にんにく しょうが りんご	こめ むぎ あぶら	674	26.8	21.3
18	月	ごはん	さばのみそに しらたきのそばろに みぞれじる	さば とりく ぶたにく とうふ みそ ぎゅうじゅう	にんじん いんげん あおねぎ ながねぎ だいこん しょうが えのき しらたき	こめ むぎ ざとう あぶら	603	29.3	19.8
19	火	カレーあじごはんの メキシカンシチューがけ	チキンヌードルスープ りんご	ぶたにく ベーコン だいず ぎゅうじゅう	にんじん こまつな パセリ セロリ 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 スパゲティー こむぎこ さとう あぶら	668	21.5	21.2
20	水	ごはん 流山あおねぎふりかけ	にくじゃが とうふのおみそしる	ちりめん みそ ぶたにく いとけずり あぶらあげ とうふ ぎゅうじゅう	にんじん あおねぎ だいこんのは いんげん こまつな ながねぎ たまねぎ しらたき えのき	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	609	27.2	17.4
21	木	マーボーどん	だいこんとわかめのピリからスープ はくさいのコチュジャンあえ	ぶたにく みそ ツナ ナルト わかめ とうふ ぎゅうじゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ はくさい もやし たけのこ だいこん ながねぎ にんにく しょうが しめじ ほししいたけ	こめ むぎ ざとう あぶら ゴマ	592	24.8	20.2
22	金	カレーなんばん	だいこんのみそために くろみつきなこもち	ぶたにく きなこ ナルト きなこ かかあげ ぎゅうじゅう	にんじん こまつな こほう ながねぎ だいこん こんにゃく たまねぎ	うどん しらたまこ くろさとう ゴマ	580	25.5	19.0
25	月	とりごほうごはん	とうふハンバーグおろしソース ちゃんこふうみそしる	あぶらあげ とうふハンバーグ とうりく みそ いわしつくね ぎゅうじゅう	にんじん あおねぎ だいこん こほう ながねぎ はくさい ほししいたけ えのき しめじ	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	591	27.2	17.4
26	火	きなこあげパン	チャブチェ もやしスープ	ぶたにく きなこ ベーコン とうふ ぎゅうじゅう	にんじん チンゲンサイ あおねぎ キャベツ ながねぎ たまねぎ たけのこ だいこん にんにく しょうが えのき ほししいたけ	パン グラニューとう はるさめ かたくりこ あぶら	601	23.1	23.1
27	水	ごはん	ししゃも あげじゃがきんぴら おぼろみそしる	ししゃも とりく とうふ みそ ぎゅうじゅう	にんじん こまつな いんげん こほう だいこん ながねぎ こんにゃく えのき	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	585	25.5	19.4
28	木	ガーリックライス	ちばゴロゴロシチュー にんじんドレッシングサラダ	ぶたにく とりく ツナ みそ ぎゅうじゅう	にんじん あおねぎ こまつな キャベツ ながねぎ たまねぎ とうもろこし もやし にんにく しめじ こんにゃく	こめ さつまいも こむぎこ バター	608	20.9	23.3
29	金	『150!! 大感謝祭盛り上げ隊 (6年生) 給食部門考案』 うますぎファンタジー みなみんカラメン	テンメンジャンいため てづくりちゅうがゴマだんご	ぶたにく とりく あぶら ぎゅうじゅう	にんじん ニラ チンゲンサイ キャベツ ヤングコーン たまねぎ もやし ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが	ちゅうがめん しらたまこ かたくりこ さとう あぶら	572	23.3	25.2

★150周年記念給食は、八木南小学校150周年記念実行委員会費から提供されます。  
 【給食委員会】『おみくじカレーパン』と『スイートポテトのホイップクリームぞえ』  
 全児童にformsで投票してもらった結果『みなみんゼリー(10月18日に登場)』に決まりましたが、どの料理  
 も素晴らしい、大接戦でした。よって、大量調理でも作れる料理が今月からいくつか登場する予定です。  
 【150!! 大感謝祭盛り上げ隊】『うますぎファンタジーみなみんカラメン』  
 6年生が総合的な学習で企画しました。今月からいくつか登場する予定です。

※ 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、給食より4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	607	23.9	20.4
学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6
		2.4	2.00