



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のになる		しじふ (g)
1	金	おやこどん	はくさいのおみそしるりんご	たまご とりにく あがらあげ わかめ みそぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん はくさい ながねぎ たまねぎ えのき りんご	こめ むぎ さとう あぶら	591	27.5 17.3 2.4
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 とうにゅうプリン	ぶたにく パーコン ヨーグルト だいずぎゅうにゅう	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 2.9
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 とりにく とうふが のりぎゅうにゅう	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 2.5
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 ぎゅうにゅう	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 1.9
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 ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん だいこん ながねぎ ごぼう はくさい こんにゃく えのき	こめ むぎ さとう あぶら ゴマ	623	25.2 19.0 2.7
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 あがらあげ とうふ みそぎゅうにゅう	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 さとう あぶら ゴマ	587	23.6 17.4 2.6
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 とりにく ナルト ぎゅうにゅう	にら 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 ごぼう にんにく しょうが はくさい	こめ むぎ さとう あぶら	585	20.1 15.3 2.2
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 パーコン とりにく わかめ ぎゅうにゅう	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 2.5
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 あがらあげ のり ぎゅうにゅう	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 2.5
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 りんご	ぶたにく だいず パーコン とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな パセリ だいこん ごぼう 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 さとう あぶら	674	26.8 21.3 2.4
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 とりにく ぶたにく とうふ みそぎゅうにゅう	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 さとう あぶら	603	29.3 19.8 2.3
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 りんご	ぶたにく パーコン だいず ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ セロリー 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 2.0
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 あがらあげ とうふ ぎゅうにゅう	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 ゴマ	609	27.2 17.4 2.7
21	木	マーボーどん	だいこんとわかめのピリからスー 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 ぎゅうにゅう	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 さとう あぶら ゴマ	592	24.8 20.2 2.7
22	金	カレーなんばん	だいこんのみそいために くろみつきなこもち	ぶたにく ナルト きなこ かくあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう ながねぎ だいこん こんにゃく たまねぎ	うどん しらたま くらさとう ゴマ	580	25.5 19.0 2.7
25	月	とりごぼうごはん	とうふハンバーグおろしスー ちゃんこふうみそしる	あがらあげ とうふハンバーグ とうりにく みそ いわしつくね ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ だいこん ごぼう ながねぎ はくさい ほししいたけ えのき しめじ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	591	27.2 17.4 2.9
26	火	きなこあげパン	チャブチェ もやしスープ	ぶたにく とりにく きなこ パーコン とうふ ぎゅうにゅう	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 2.5
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 とりにく とうふ みそぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん ごぼう 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 1.9
28	木	ガーリックライス	ちばゴロゴロシチュ にんじんドレッシングサラダ	ぶたにく とりにく ツナ みそ ぎゅうにゅう	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 ゴマ	608	20.9 23.3 2.7
29	金	『150!! 大感謝祭盛り上げ隊 (6年生) 給食部門考案』 うますぎファンタージー 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 とりにく あがらあげ ぎゅうにゅう	にんじん にら 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 2.6

★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】『うますぎファンター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あります。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 2.4
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.00