



こん だて ひょう 献立表



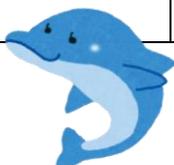
令和6年度

流山市立八木南小学校

日 時	おま け	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)	しょくえん そうとうりょう(g)
1 月		トマトハヤシライス	レモンハニーサラダ れいとうみかん	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト キャベツ たまねぎ レモン とうもろこし きゅうり マッシュルーム しめじ にんにく しょうが みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう はちみつ あぶら	643	21.3	21.2
2 火		流山の採れたての えだまめを使います！ プルコギのつけどん	たまごレタストマトスープ えだまめ	たまご ベーコン ぶたにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん トマト ニラ だいずもやし たまねぎ ながねぎ にんにく えだまめ レタス ほししいたけ	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら ゴマ	586	26.1	20.5
3 水		ごはん きりぼしだいこんふりかけ	カレーにくじゃが とうがんとおみそしる	ちりめんじゃこ けずりぶし ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん とうがん たまねぎ ながねぎ しらたき きりぼしだいこん しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	634	28.6	18.4
4 木		給食委員会【セレクトメニュー】 こまつなペペロンチーノ	ポークビーンズに 【セレクトあさやきパン】 ①パン ②おこのみ ③こめこ	ぶたにく ベーコン だいず けずりぶし ウィンナー ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト パセリ マッシュルーム たまねぎ しめじ にんにく パイン レモン	スパゲティー じゃがいも こめこ パン オリーブオイル さとう	719	21.4	21.3
5 金		流山の採れたての とうもろこしを使います！ もろこしごはん	ほっけフライのぼんずがけ たなばたじる たなばたゼリー	ほっけ とりにく とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん おくら とうもろこし ながねぎ	こめ そうめん さとう パンこ	683	27.9	17.5
8 月		コッペパン	ハンバーグたまねぎソースがけ まめのスパイシーいため しおぶたとじゃがいもスープ	ハンバーグ ベーコン だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ ながねぎ かぶ にんにく しょうが えだまめ	パン じゃがいも さとう マカロニ かたくりこ あぶら	655	30.3	24.1
9 火		ごはん	さばのカレーやき うめしそこんぶあえ じゃがいものおみそしる サイダーゼリー	さば こんぶ わかめ みそ けずりぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな もやし たまねぎ しそ ながねぎ きりぼしだいこん うめ しょうが えのき	こめ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	607	25.5	14.8
10 水		やきにくチャーハン	トックスープ クラスでしあげるフルーツポンチ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ もやし ながねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが おうとう パイン グレープジュース	こめ トックス さとう あぶら ゴマ	587	18.5	13.4
11 木		ごはん	アジやくみソースがけ ごまあえ とんじる	アジ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ もやし こんにゃく ごぼう だいこん ながねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ゴマ	628	27.5	20.6
12 金		ひやしつけうどん	かきあげ かくあげのひじきに	とりにく ひじき かくあげ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん たけのこ ながねぎ とうもろこし えだまめ たまねぎ こんにゃく しめじ ほししいたけ しょうが	うどん こむぎこ さとう じゃがいも さつまいも あぶら	586	24.1	17.8
16 火		なつやさいのカレーライス	コールスローサラダ フローズンヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト きゅうり スズキニ とうもろこし なす たまねぎ キャベツ にんにく しょうが レモン パイン	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	705	23.2	21.3



9月の給食は 4日(水)から始まります!



今月の 平均栄養 価	639	24.9	19.1
学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6
		2.3	2.0

※ 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、給食だより4月号をご覧ください。ご不明な点がありましたら、学校までお問合せください。

