















4がつ こんだてひょう

令和7年度

流山市立東小中学校

日 月	おはし の日	おはし の曜日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱくしゅ(%)	
			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 ものになる		しじゅ(%)	
9 (水)			ハヤシライス	ワントンのパリパリサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト なまクリーム ひじき	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ トマト キャベツ しょうが にんにく もやし	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	679	23.7 25.8 2.4	
11 (金)			こぎつねずし	さわらのたつたあげ すましじる さくらゼリー	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ さわら とうふ とりにつく かまぼこ わかめ	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ しいたけ	こめ さとう ごま あぶら でんぶ ゼリー	624	28.6 23.4 2.1	
14 (月)			ソースやきそば	にくだんごとはるさめのスープ フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう とりにつく あおのり ぶたにく とうふ	こまつな にんじん もやし キャベツ ねぎ りんご もも パイン みかん	ちゅうかめん はるさめ あぶら さとう あんにんどうふ	628	23.1 23.8 2.5	
15 (火)			とりにつくのおこわ	にくじゃが こじる きよみオレンジ (くだもの)	ぎゅうにゅう とりにつく みそ だいず ぶたにく とうふ	にんじん グリンピース ごぼう しめじ こまつな ねぎ だいこん たまねぎ しらたき きよみオレンジ	こめ もちこめ さとう じゃがいも	651	28.5 17.1 2.3	
16 (水)			こくとうパン	さばのつばマスタードやき コーンポタージュ セミノール (くだもの)	ぎゅうにゅう さば とうにゅう ベーコン なまクリーム	にんじん コーン レモン にんにく たまねぎ パセリ セミノール	パン バター あぶら じゃがいも こむぎこ	651	26.4 26.2 2.0	
17 (木)			ボークカレー ライス	コーンソテー いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	しょうが たまねぎ いちご にんにく キャベツ トマト コーン にんじん	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら バター ゼリー	705	23.7 25.1 2.4	
18 (金)			チキンライス	オムレツ ねぎねぎポテト はるキャベツのスープ	ぎゅうにゅう とりにつく たまご ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム コーン ねぎ トマト キャベツ こまつな にんにく	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも	646	25.9 21.4 2.5	
22 (火)			たけのこごはん	たらのマヨネーズやき どさんこじる はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たら あぶらあげ みそ	たけのこ こまつな にんじん レモン コーン たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら ゼリー さとう じゃがいも バター	665	27.1 18.8 2.4	
23 (水)			テーブルロール	ボークビーンズ あげごぼうのサラダ うわゴールド (くだもの)	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ トマト もやし マッシュルーム うわゴールド	パン あぶら さとう じゃがいも バター	656	26.8 26.6 2.3	
24 (木)			ビビンバ	あげぎょうざ サンラータンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ わけねぎ にんにく だいこん しいたけ もやし ぜんまい こまつな えのきたけ キャベツ しょうが	こめ むぎ さとう ごま あぶら こむぎこ でんぶ	654	27.6 25.0 2.3	
25 (金)			スパゲッティ ナポリタン	かぶのポトフ りんごタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウィンナー	たまねぎ にんじん はくさい にんにく ヒーマン かぶ トマト りんご マッシュルーム	スパゲッティ じゃがいも あぶら タルト	629	24.7 24.8 2.5	
28 (月)			やきにく チャーハン	ワントンスープ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく なると	にんじん わけねぎ こまつな ねぎ にんにく しょうが もやし みかん パイン もも りんご	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう ゼリー	674	24.1 19.2 2.0	
30 (水)			キャラメル あげパン	ぶたにくのドレッシングサラダ たまごのバジルスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク たまご ベーコン	にんじん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく もやし コーン さやいんげん キャベツ バジル	パン マカロニ あぶら ごま さとう	623	26.2 27.6 2.5	
★食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ★1年生の給食は、17(木)から開始予定です。 ★おはしの日には、おはしを忘れずに持ってきてください。 ★おはしを忘れた児童には、わりばしを貸します。 使い終わったわりばしは、持ち帰りをお願いいたします。 ★給食当番の人は、白衣の洗濯をお願いします。								今月の 平均栄養価	653	25.9
										23.4
								学校給食摂取 基準 (8～9歳)	650	27.6
										21.6
2.00										

