



4がつ こんだてひょう

令和7年度

流山市立東小学校

日 に ち	お は し の 日	さ る づ こ う	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 もどになる	おもにからだのちゅうしを ととのえるもどになる	おもにエネルギーの もどになる			
9 (水)		■	ハヤシライス	ワンタンのパリパリサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく 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)	//	■	こぎつねすし	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 どうぶつ とりにく 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 こま あぶら でんぶん 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 フルーツあんにん	ぎゅうにゅう とりにく あおのり ふたにく 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 バイン 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)	//	■	とりにくのおこわ	にくじやが ごじる きよみオレンジ (くだもの)	ぎゅうにゅう とりにく みそ だいず ふたにく とうふ	にんじん グリンピース こぼう しめじ こまな ねぎ だいこん たまねぎ しらたき きよみオレンジ	こめ もちごめ さとう じゃがいも	651	28.5 17.1 2.3	
16 (水)		■	こくとうパン	さばのつぶマスター豆やき 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 どうにゅう 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 バセリ 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)		■	ポークカレー ライス	コーンソテー いちごゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく 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 ねぎねぎボテト はるキャベツのスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン ふたにく	たまねぎ にんじん バセリ 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)	//	■	だけのこごはん	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 ふたにく 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	ポークピーンズ あけごぼうのサラダ うわゴールド (くだもの)	ぎゅうにゅう だいす ふたにく	にんじん たまねぎ こぼう 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 ふたにく たまご たまご 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 えのきだけ キャベツ しょうが	こめ むぎ さとう こま あぶら こむぎこ ぐんぐん	654	27.6 25.0 2.3	
25 (金)		■	スパゲッティ ナボリタン	かぶのボトフ りんごタルト	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ ワインナー	たまねぎ にんじん はくさい にんにく ピーマン 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	ワンタンスープ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく なると	にんじん わけねぎ こまつな ねぎ にんにく しょウガ もやし みかん バイン 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	ふ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 ふたにく 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 しょウガ にんにく もやし コーン サやいんげん 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、わりばしを貰します。 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 2.3
学校給食基準 (8~9歳)								学校給食基準 (8~9歳)	650	27.6 21.6 2.00

