



# 5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	ぎ ゅ う ご め い	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	たんぱくしつ(g)
			ごはん パン めん	おかず デザート				エネルギー (kcal)
1 (木)	/	ごまみそうどん	わふうすぶた フルーツまっちゃゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん しめじ たけのこ ねぎ こまつな りんご もも みかん ようなし	うどん さつまいも でんぶん あぶらあげ さとう あぶら ごま ゼリー	658	24.6 25.5 22
2 (金)	/	ごはん	ぶたにくとやさいのしょうがいため だけのこのみそしる かしわもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく	にんじん ピーマン もやし しょうが たまねぎ にんにく ねぎ たけのこ しめじ	ごめ むぎ あぶら さとう かしわもち	649	25.5 16.8 2.4
7 (水)	/	たかなチャーハン	チャブチエ とうふのたんたんスープ	ぎゅうにゅう みそ どうふ ちりめんじやこ ぶたにく とりにく	にんじん たかな チンゲンサイ くさくい にんにく しょうが しいだけ たけのこ キャベツ たまねぎ こまつな	こめ むぎ ごま あぶら はるさめ	632	26.5 22.8 2.8
8 (木)	/	ごはん	まめのキーマカレー アーモンドサラダ ニューサマーオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	しょうが ほしんどう にんにく ピーマン トマト キャベツ もやし たまねぎ チンゲンサイ オレンジ	こめ むぎ あぶら ごむぎ じゃがいも バター アーモンド いんげんまめ ひよこまめ	674	24.4 23.6 1.8
9 (金)	/	レモンシュガートースト	とりにくとじゃがいものトマトに ワインナーとやさいのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	レモン にんにく ピーマン たまねぎ にんじん かぶ キャベツ トマト マッシュルーム	パン バター はちみつ さとう じゃがいも あぶら	637	23.8 27.1 2.4
12 (月)	/	ごはん	あじのピリからやき ごもくぎんぴら はるやさいのとんじる	ぎゅうにゅう あじ みそ どうふ ぶたにく	にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう キャベツ グリンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	612	30.1 18.8 2.2
13 (火)	/	はちみつパン	メキシカンシチュー ツナのコールスロー カラマンダリン	ぎゅうにゅう だいす なまクリーム チーズ ツナ ぶたにく	にんじん キャベツ コーン にんにく たまねぎ トマト カラマンダリン	パン あぶら さとう じゃがいも バター ごむぎ	652	24.0 25.1 2.3
14 (水)	/	ごはん	ブルコギ はるさめたまごスープ フルーツソーダゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	もやし しょうが たまねぎ にんじん こまつな コーン にんにく ねぎ にら りんご もも バイン みかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こま はるさめ ゼリー	681	24.4 18.5 2.3
15 (木)	/	ツナのペペロンチーノ	のりしおポテト ミートボールのトマトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく あおのり	トマト たまねぎ にんじん キャベツ パセリ にんにく はくさい マッシュルーム	スパゲッティ あぶら じゃがいも ごま さとう	626	23.0 28.4 2.1
16 (金)	/	とりそぼろごはん	かつおのやくみだれ わかたけじる	ぎゅうにゅう かつお どうふ とりにく たまご わかめ	にんじん こまつな にんにく しようが えのきだけ たけのこ たまねぎ グリンピース ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	604	29.1 19.8 2.1
19 (月)	/	ごはん	とりにくのガパオいため トマトとワンタンのたまごスープ あまなつとうにゅうゼリー	ぎゅうにゅう たまご どうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン しようが にんにく トマト しめじ チンゲンサイ バジル なつみかん もも	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら こむぎ	650	24.0 21.0 2.3
20 (火)	/	きなこあげパン	ビーフンのやさいいため えびだんごスープ	ぎゅうにゅう えび きなこ とうふ ぶたにく	にんじん キャベツ しょうが にら こまつな ねぎ はくさい だけのこ にんにく たまねぎ しいだけ	パン さとう あぶら アーモンド はるさめ ビーフン	654	24.4 26.4 2.3
21 (水)	/	チキンカレー ピラフ	ハンバーグ ペイザンヌスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ペーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ トマト こまつな マッシュルーム コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう バター あぶら	645	27.2 23.2 2.2
22 (木)	/	やきそば	チキンチキンごぼう しせんふうとうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ とりにく あおのり	にんじん キャベツ こまつな もしや しいだけ ごぼう えだまめ たまねぎ	ちゅうかめん あぶら でんぶん こむぎ さとう はるさめ ごま	624	29.4 27.1 2.5
23 (金)	/	ごはん	ほっけのいちやはし じゃがいものきんぴら えだまめのごじる	ぎゅうにゅう さつまあげ みそ ほっけ とうふ ぶたにく ペーコン	にんじん ごぼう ねぎ こまつな だいこん こんにゃく えだまめ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	600	29.4 17.6 2.5
26 (月)	/	スパイシータコス どん	かぶのたまごスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく たまご とりにく	たまねぎ にんにく にんじん しょうが トマト ピーマン もも かぶ みかん ラフランス りんご	こめ むぎ あぶら ひよこまめ こむぎ バター さとう ゼリー	686	25.5 20.6 2.4
27 (火)	/	セルフサンド	とかかつ・ゆでキャベツ グリンピースのホタージュ サワーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうにゅう なまクリーム	たまねぎ グリンピース キャベツ かぶ	パン あぶら こむぎ バター じゃがいも でんぶん ゼリー	653	27.6 23.0 2.5
28 (水)	/	さんさいおこわ	からあげ たいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ あぶらあげ	えのきだけ うど しょうが なめこ たけのこ にんにく だいこん ねぎ わらび みずな	こめ もちごめ さとう あぶら でんぶん	644	27.3 24.3 2.4
29 (木)	/	わかめラーメン	あつあげのからみそいため てづくりコーンむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ わかめ とうにゅう	にんじん しょうが ねぎ たまねぎ こまつな にんにく たけのこ コーン	ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう こむぎ	623	27.7 24.6 2.6
30 (金)	/	チキンカレー ライス	ゆでやさいのごまサラダ ごだますいか	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが たまねぎ にんにく にんじん コーン もやし キャベツ トマト すいか	こめ むぎ あぶら ごま こむぎ バター じゃがいも さとう	689	22.3 24.5 2.4

★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。

★おはしの日には、おはしを忘れてきてください。

★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	645	26.4 22.8 2.3
		27.6
		21.6
学校給食 摂取基準 (8~9 歳)	650	20.0