



5がつ こんだてひょう

令和7年度

流山市立東小学校

日 ち う	お は し の 日	お は し 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 もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう (g)	
1 (木)			ごみそうどん	わふうすふた フルーツまっちゃんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ キャベツ ビーマン 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 2.2		
2 (金)			ごはん	ぶたにくとやさいのしょうがいため たけのこのみそしる 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 ビーマン もやし しょうが たまねぎ にんにく ねぎ たけのこ しめじ	こめ 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	チャブチェ とうふのたんたんスープ	ぎゅうにゅう みそ とうふ ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく	にんじん たかな チンゲンサイ はくさい にんにく しょうが しいたけ キャベツ たけのこ 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 ほしぶどう にんにく ビーマン 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 こむぎこ 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 ウィ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 ビーマン 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 パター 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 こもくきんぴら はるやさいのとんじる	ぎゅうにゅう あじ みそ とうふ ぶたにく	にんじん こんにゃく ねぎ こぼろ キャベツ グリーンピース	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 パター こむぎこ	652	24.0 25.1 2.3		
14 (水)			ごはん	フルコギ 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 パイン みかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま はるさめ ゼリー	681	24.4 18.5 2.3		
15 (木)			ツナのペロン 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 わかだけじる	ぎゅうにゅう かつお とうふ とりにく たまご わかめ	にんじん こまつな にんにく しょうが 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 とうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく トマト しめじ チンゲンサイ パシル なつみかん もも	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら こむぎこ	650	24.0 21.0 2.3		
20 (火)			きなこあげパン	ビーフンのやさしいため 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 たけのこ にんにく たまねぎ しいたけ	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 パイザヌススープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ 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 パター 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 しぜんぶとうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく あおのり	にんじん キャベツ こまつな もやし しいたけ ごぼう えだまめ たまねぎ	ちゅうかめん あぶら でんぶん こめこ さとう はるさめ ごま	624	29.4 27.1 2.5		
23 (金)			ごはん	ほっけのいちやほし 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 パーコン	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 さとう じゃがいも 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 ビーマン 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 こむぎこ バター さとう ゼリー	686	25.5 20.6 2.4		
27 (火)			セルフサンド	とんかつ・ゆでキャベツ グリーンピースのポタージュ サワーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう 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 こむぎこ 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 だいこんのみそしる	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 もちこめ 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 もやし 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 こむぎこ	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 こたますいか	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 こむぎこ パター じゃがいも さとう	689	22.3 24.5 2.4		
<div>行事食を たのしもう</div>								今月の 平均栄養 価	645	26.4 22.8 2.3	
								学校給食 摂取基準 (8～9 歳)	650	27.6 21.6 2.00	