



9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 に ゅ 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 もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		
3 (水)			ごはん	なつやさいのスパイスキーマカレー ソーダフロートふうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ トマト ほしうどう にんにく しょうが なす ブッキニ	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター こむぎ レンズまめ さとう ゼリー	640	22.5 20.0 1.9
4 (木)			やさいの ひやしちゅうか	トントンれんこん レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ヨーグルト	ゴーヤ にんじん もやし しょうが えだまめ レモン きゅうり れんこん コーン	ちゅうかめん こめ ごま でんぶん あぶら さとう こめこ	630	24.6 23.5 2.8
5 (金)			わかめごはん	かつおフライ なつやさいのとんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ とうふ かつお	たまねぎ にんじん とうがん しょうが にんにく スッキニ	こめ むぎ パンこ あぶら ごま ジャがいも	629	30.5 20.6 2.6
8 (月)			こんさいの タコスどん	かぶのかきたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご だいす みそ とりにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ かぶ れんこん トマト ごぼう	こめ こむぎ バター あぶら	639	26.6 22.2 2.7
9 (火)			ひじきごはん	とりにくとなすのあげに さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき みそ とりにく	にんじん だいこん こんにゃく わけねぎ なす たまねぎ パブリカ だけのこ	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも でんぶん はらみつ	674	27.5 24.8 2.6
10 (水)			コッペパン でづくり わなしジャム	ポークピーンズ あげごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	たまねぎ トマト ごぼう にんじん マッシュルーム キャベツ もやし	パン あぶら さとう バター ジャがいも	620	24.1 24.0 2.3
11 (木)			さんまのひつまぶし	カレーにくじやが かきたまじる	ぎゅうにゅう なると ぶたにく さんま とうふ たまご	にんじん こまつな しいたけ ねぎ こんにゃく しょうが たまねぎ	こめ むぎ バター さとう ジャがいも でんぶん あぶら	650	25.4 21.6 2.5
12 (金)			にくみそやきそば	にくだんごとはるさめのスープ ホワイトポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく みそ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しょうが にんにく こまつな ねぎ もも バイン みかん	ちゅうかめん パンこ あぶら さとう はるさめ ごま ゼリー	608	24.4 23.4 2.7
16 (火)			キャラメルあげパン	チーズスープ ピーンズサラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく たまご チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ バセリ えだまめ	パン ジャがいも あぶら さとう いんげんまめ ひよこまめ	621	27.1 26.4 2.2
17 (水)			とりそぼろどん	ながれやまみりんのだいがくいも キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう みそ たまご あぶらあげ とりにく	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし グリンピース こまつな	こめ むぎ さとう ごま あぶら さつまいも	667	22.9 22.3 2.1
18 (木)			たかなチャーハン	レモンすいた マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン たかな れんこん レモン マスカット	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう バター さつまいも ゼリー	671	22.0 22.8 2.0
19 (金)			チキンライス	オムレツ なすのポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ にんじん なす キャベツ コーン トマト マッシュルーム	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター	606	24.6 19.5 2.4
22 (月)			ごはん	ぶたにくとやさいのしょうがいため とうふとわかめのみそしる フルーツわなしゼリー	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ピーマン ねぎ しょうが にんにく たまねぎ だいこん もやし わなし みかん バイン もも りんご	こめ むぎ さとう あぶら ゼリー	668	24.8 18.1 2.4
24 (水)			こぎつねごはん	さけのマスター豆やき じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ あぶらあげ とりにく	わけねぎ にんじん しいたけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぶん さとう	613	28.9 22.6 1.9
25 (木)			なすのミート スパゲッティ	レンズまめのスープ ヨーグルトふうクリープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ とうにゅう	たまねぎ こまつな トマト にんじん キャベツ なす セロリ	スパゲッティ あぶら レンズまめ さとう じゃがいも クレープ	627	25.5 27.7 2.4
26 (金)			とりごもくおこわ	さばのガーリックやき どさんこじる	ぎゅうにゅう とりにく さば ぶたにく みそ	にんじん ねぎ ごぼう こまつな しょうが にんにく コーン れんこん しめじ	こめ もちごめ あぶら じゃがいも バター	621	29.2 20.7 2.3
29 (月)			ごはん	なすのマーポーどうふ チャーフェ アーモンドこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いわし	にんじん ねぎ だけのこ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ なす チングンサイ	こめ むぎ はるさめ あぶら アーモンド さとう でんぶん	649	27.6 22.7 2.0
30 (火)			こくとうパン	メキシカンシチュー かぼちゃとだいすのあげサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ なまクリーム	トマト いんげんまめ コーン かぼちゃ えだまめ たまねぎ にんじん にんにく	パン バター あぶら さとう こむぎ じゃがいも でんぶん	687	25.1 27.6 1.9

★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、おはしを忘れないで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
640
25.7 22.8 2.3
学校給食摂取 基準 (8~9歳)

27.6 21.6 2.00
