



# 11がつ こんだてひょう

令和7年度

流山市立東小学校

日 ち	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 (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		しじつ(g)	しょうえん そうとうりょう (g)	
4 (火)			セサミ あげパン	えびととうふのチリソース	きゅうにゅう とりにく とうふ えび	にんじん トマト にんにく だいのこ ねぎ しょうが はくさい にら	パン さとう ごま あぶら でんぶ	601	25.9 26.9 2.1		
5 (水)			ふきよせおこわ	ねぎすきじゃが みそふうみのつみれじる	きゅうにゅう ぶたにく いわし さば みそ とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん わけねぎ だいこん ねぎ こまつな ごぼう しめじ しょうが はくさい しらたき	ごめ もちごめ さとう くり じゃがいも	632	26.8 16.2 2.4		
6 (水)			カレーうどん	やさしいのごまに おさつチップス	きゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな れんこん ねぎ こんにゃく	うどん あぶら ごま さとう こむぎこ さつまいも でんぶ	618	24.3 26.5 2.7		
7 (金)			チキンライス	オムレツ ポトフ	きゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく	にんじん トマト かぶ はくさい たまねぎ コーン マッシュルーム	ごめ あぶら むぎ バター じゃがいも さとう	611	24.7 19.6 2.3		
10 (月)			ひじきごはん	とりにくのわなしソース あきやさしいのみりんとんじる まっちゃゼリー	きゅうにゅう とりにく みそ ひじき ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう レモン ねぎ れんこん こまつな にんにく わなし	ごめ むぎ あぶら でんぶ さとう さつまいも ゼリー	658	27.3 21.4 2.3		
11 (火)			ボークカレー ライス	ヨーグルト	きゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく	にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく	ごめ むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら バター	650	22.1 21.5 2.0		
12 (水)			ぶたキムチどん	ワントンスープ だいずとじゃこのあまからに	きゅうにゅう ぶたにく なたと わかめ いわし だいず	にんじん ねぎ ごぼう にら キムチ にんにく もやし たまねぎ しょうが キャベツ	ごめ むぎ さとう でんぶ ごま あぶら こむぎこ	640	27.3 21.5 2.5		
13 (木)			コッペパン (いちごジャム)	さばのつぶマスタードやき ミートボールのポタージュ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく さば とうにゅう なまクリーム	にんじん レモン かぶ たまねぎ パセリ にんにく いちご	パン しろはなめめ バター こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	663	28.6 26.9 2.2		
14 (金)			ごもくすし	さけのもみじおろし じゃがいものそぼろじる	きゅうにゅう たまご あぶらあげ えび さけ ひじき ぶたにく	にんじん ごぼう れんこん しいたけ だいこん わけねぎ	ごめ さとう じゃがいも あぶら でんぶ さとう	607	29.0 16.7 2.5		
17 (月)			ちばの にんじんめし	とりのからあげ かきたまじる	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ なたと たまご	にんじん こまつな しいたけ にんにく ごぼう ねぎ しょうが	ごめ むぎ さとう あぶら でんぶ	679	29.1 26.4 2.1		
18 (火)			ながねぎの ペペロンチーノ	とりにくとだいずのトマトに てづくりみりんのスイートポテト	きゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう だいず	にんじん たまねぎ トマト にんにく れんこん ねぎ こまつな キャベツ	スパゲッティ あぶら さとう さつまいも	629	23.6 23.8 2.0		
19 (水)			ごはん	いわしのかばやき こまつなのりあえ さつまいものとしる	きゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ のり いわし	にんじん だいこん もやし しょうが こんにゃく ごぼう こまつな えのきだけ わけねぎ	ごめ むぎ さとう あぶら さつまいも	659	27.7 22.9 2.4		
20 (木)			セルフバーガー	てりやきハンバーグ ハニーマスタードレッシング たまごのバジルスープ	きゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	エリンギ しょうが はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう バジル	パン ごま さとう あぶら マカロニ はちみつ	655	29.6 25.8 2.7		
21 (金)			ハヤシライス	ウィンナーのやさしいソテー	きゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ウィンナー	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ にんにく ビーマン トマト しめじ	ごめ むぎ こむぎこ じゃがいも バター さとう あぶら	666	23.2 27.1 2.1		
25 (火)			コーンバター しょうゆごはん	おでん はやか(みかん)	きゅうにゅう がんも いわし ちくわ さつまあげ さば こんぶ うずらのたまご かまぼこ	にんじん だいこん コーン こんにゃく はやか	ごめ むぎ さとう じゃがいも バター	610	26.1 17.9 2.3		
26 (水)			みそラーメン	ぶたにくとれんこんのくろずいため フルーツマンゴーゼリー	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ みそ	にんじん ビーマン れんこん たまねぎ しょうが しめじ もやし にんにく ねぎ コーン マンゴー りんご みかん ようなし パイン	ちゅうかめん でんぶ あぶら さとう ごま ゼリー	602	24.0 23.9 2.9		
27 (木)			バターライス	えびクリームソース にくとやさしいのごまドレッシング	きゅうにゅう えび とうにゅう とりにく ぶたにく なまクリーム チーズ	にんじん コーン しょうが たまねぎ トマト にんにく パセリ もやし さやいんげん	ごめ むぎ あぶら バター じゃがいも さとう こむぎこ ごま	613	26.2 22.0 2.0		
28 (金)			ごはん	ホイコーロ はるさめたまごスープ アーモンドこざかな	きゅうにゅう ぶたにく みそ いわし たまご とりにく わかめ	たまねぎ キャベツ ビーマン ねぎ にんじん にんにく しょうが コーン だいのこ	ごめ むぎ あぶら さとう でんぶ ごま はるさめ アーモンド	638	28.1 21.1 2.7		
★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。 ☆11月17日(月)、18日(火)、19日(水)は、『千産千消デー』で、 千葉県産や流山市産の食材をたくさん使っています。										26.3	
									今月の 平均栄養価	635	22.7 2.3
									 学校給食摂取 基準 (8～9歳)	27.6	
										650	21.6 2.00