



11がつ こんだてひょう

令和7年度

流山市立東小学校

日 付	おはしの日 ぎょううちにゅう	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					ししつ(g) しょくえん そとうりょう (g)
4 (火)		セサミ あげパン	えびととうふのチリソース	ぎゅうにゅう とりにく とうふ えび	にんじん トマト にんにく ねぎ しょうが はくさい にら	パン さとう ごま あぶら でんぶん	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	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし さば みそ とうふ とりにく	にんじん わけねぎ だいこん ねぎ こまつな ごぼう しめじ じょうが はくさい しらたき	こめ 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	やさいのごまに おさつチップス	ぎゅうにゅう 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 でんぶん	618	24.3 26.5 2.7
7 (金)		チキンライス	オムレツ ボトフ	ぎゅうにゅう 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	こめ 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 あきやさいのみりんとんじる まっしゃゼリー	ぎゅうにゅう 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 ににく わなし	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう さつまいも ゼリー	658	27.3 21.4 2.3
11 (火)		ポークカレー ライス	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく	にんじん トマト しょが ににく	こめ 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	ワンタンスープ だいすとじやこのあまからに	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ いわし だいす	にんじん ねぎ ごぼう にら キムチ ににく もしや たまねぎ しょが キャベツ	こめ むぎ さとう でんぶん 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豆やき ミートボールのボタージュ	ぎゅうにゅう 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 ににく ハセリ いちご	パン しろはなまめ 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)		ごもくずし	さけのもみじおろし じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ えび さけ ひじき ぶたにく	にんじん しいたけ だいこん ねぎねぎ れんこん わけねぎ	こめ さとう じゃがいも あぶら でんぶん 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	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ なると たまご	にんじん ににく じょうが こまつな こぼう ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	679	29.1 26.4 2.1
18 (火)		ながねぎの ペペロンチーノ	とりにくとだいすのトマトに てつくりみりんのスイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう だいす	にんじん ににく こまつな たまねぎ れんこん ねぎ 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 こまつなのがりあえ さつまいものとんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ のり いわし	にんじん だいこん ごんにやく こまつな えのきだけ わけねぎ	こめ 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 バーマスター レッシング サラダ たまごのバジルスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	エリンギ たまねぎ キャベツ 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	ワインナーのやさいソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ワインナー	にんじん しょが たまねぎ キヤベツ ににく トマト しめじ	こめ 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)	ぎゅうにゅう がんも いわし さつまあげ さば こんぶ うすらのたまご	にんじん だいこん ごんにやく はやか	こめ 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すいため フルーツマンゴーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ みそ	にんじん ビーマン だまねぎ しょが しめじ もしや ににく ねぎ コーン マシュー りんご みかん ようなし ハイ	ちゅうかめん でんぶん 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 にくとやさいのごまドレッシング	ぎゅうにゅう 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 しょが たまねぎ トマト ににく バセリ もしや さやいんげん	こめ 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 アーモンドこさかな	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ 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 ににく じょうが コーン だけのこ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こま 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、おはしを忘れないでください。

★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。



今月の 平均栄養価	635	26.3 22.7 2.3
	650	27.6 21.6 2.00