








# 12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 おし の 日	お おし 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)
1 (月)			ごはん ひじきふりかけ	さばのごみそだれ だまこちじる みはや(くだもの)	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき ちりめんじゃこ けずりぶし	にんじん こまつな だいこん ねぎ はくさい しめじ みはや	こめ むぎ ごま さとう アーモンド	660	27.3 18.7 2.5
2 (火)			きなこ あげパン	にくじゃが ちげふうとんじる	ぎゅうにゅう きなこ とうふ ぶたにく みそ	にんじん しらたき キムチ しょうが ごぼう わけねぎ にんにく グリンピース たまねぎ	パン さとう アーモンド あぶら じゃがいも	656	25.2 28.6 2.7
3 (水)			キャロット ピラフ	チキンクリームソース カレーピーズサラダ ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう えび とうにゅう とりこ チーズ なまクリーム だいず	にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン こまつな マッシュルーム キャベツ ラフランス	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さつまいも いんげんまめ ゼリー ひよこまめ	669	25.1 21.2 2.0
4 (木)			けんちんうどん	にくだんごのうまに のりしおポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ あぶらあげ あおのり	にんじん たまねぎ だけのこ はくさい しめじ だいこん しょうが チンゲンサイ ごぼう ねぎ こまつな	うどん あぶら でんぶん じゃがいも さとう	603	25.3 28.9 2.8
5 (金)			ちゅうかどん	はるまき フルーツポンチ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うずらのたまご	はくさい しめじ しょうが にんじん チンゲンサイ たまねぎ だけのこ みかん パイナップル りんご	こめ むぎ でんぶん さとう こむぎこ あぶら ゼリー	666	22.9 20.0 2.0
8 (月)			おやこどん	さつまいものかりんとうあげ はくさいとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう たまご いわし わかめ みそ だいず あぶらあげ とりこ	にんじん わけねぎ ねぎ たまねぎ はくさい	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら こま さつまいも	673	29.0 22.3 2.4
9 (火)			ツナのトマト スパゲッティ	しろいんげんまめとぶたにくのスープ てづくりさつまいもとごまのマフィン	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう ツナ ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ かぶ エリンギ ほうれんそう	スパゲッティ さとう さつまいも あぶら こま こむぎこ メーブルシロップ いんげんまめ	670	25.4 26.3 1.9
10 (水)			ごはん	たらものヤニョムソース ナムル たんたんはるさめスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく たら みそ	にんじん しょうが たまねぎ だけのこ チンゲンサイ トマト キャベツ こまつな にんにく もやし みかん	こめ むぎ でんぶん ごま あぶら はるさめ さとう	637	25.6 18.0 2.2
11 (木)			ナン	まめのキーマカレー ブロッコリーのレモンマヨネーズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウィンナー ヨーグルト	にんじん しょうが にんにく たまねぎ トマト ピーマン レーズン ブロッコリー レモン	ナン バター こむぎこ あぶら ひよこまめ いんげんまめ じゃがいも	608	27.7 25.6 2.7
12 (金)			ごはん	ぶたにくとふゆやさいのしょうがいため あつあげとこんさいのみそしる フルーツみつめ(みりんシロップ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ かんてん	にんじん しょうが ほうれんそう たまねぎ ごぼう れんこん にんにく もやし はくさい わけねぎ だいこん みかん ようなし パイン りんご	こめ むぎ さとう あぶら あかえんどうまめ	675	24.9 17.9 2.4
15 (月)			やきにく チャーハン	あげごぼうとれんこんのサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ にんにく ごぼう わけねぎ しょうが しめじ だいこん れんこん	こめ むぎ あぶら さとう こま でんぶん	662	26.8 27.1 2.0
16 (火)			はちみつパン	マカロニグラタン とりくとブロッコリーのトマトに	ぎゅうにゅう とりこ えび チーズ	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト かぶ ブロッコリー	パン あぶら マカロニ じゃがいも バター こむぎこ さとう	679	29.5 26.4 2.7
17 (水)			とりごもこおこわ	かぼちゃとだいこんのそぼろに どさんこじる	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりこ	しょうが だいこん しめじ かぼちゃ グリンピース ごぼう ねぎ にんじん さやいんげん コーン こまつな	こめ もちごめ あぶら さとう じゃがいも バター	632	25.4 17.1 2.2
18 (木)			スパイシーチキン パエリア	たまごとじゃがいものアホスープ クリスマスゼリー	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく ベーコン たまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく マッシュルーム トマト パプリカ さやいんげん	こめ むぎ あぶら じゃがいも ゼリー	656	25.9 23.3 1.8
★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。								今月の 平均栄養価	26.1
									23.0
									2.3
								学校給食摂 取基準 (8～9 歳)	27.6
									21.6
									2.00



1月の給食は  
8日(木)からです。

