



12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 ょう じ 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					しつ(㎉)
1 (月)	/	ごはん ひじきふりかけ	さばのこまみそだれ だまこもちじる みはや（くだもの）	さゆうにゅう さば みそ ひじき ちりめんじやこ 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 あけパン	にくじやが ちげふうとんじる	さゆうにゅう きなこ とうふ ぶたにく みそ	にんじん しらたき キムチ じょうが ごぼう わけねぎ にんにく グリンピース	パン さとう アーモンド あぶら ジャガイモ	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 カレーピーンズサラダ ラフランスゼリー	さゆうにゅう えび とうにゅう とりにく チーズ なまクリーム だいす	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 ハター 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	にくだんこのうまに のりしおボテト	さゆうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあけ あおのり	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ だいこん じょうが チンゲンサイ こはう ねぎ こまつな	うどん あぶら でんぶん ジャガイモ 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	さゆうにゅう いか ぶたにく うずらのたまご	はくさい しいたけ しょうが にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ みかん パイん ようなし 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	さゆうにゅう たまご いわし わかめ みそ だいす あぶらあげ とりにく	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 ごま 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ふたにくのスープ てづくりさつまいもとごまのマフィン	さゆうにゅう 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 バセリ かぶ エリング ほうれんそう	スパゲッティ さとう さつまいも あぶら ごま こむぎこ メープルシロップ いんげんまめ	670	25.4 26.3 1.9	
10 (水)	/	ごはん	たらのヤンニョムソース ナムル たんたんはるさめスープ みかん	さゆうにゅう とりにく たら みそ	にんじん しょうが たまねぎ たまねぎ 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 プロッコリーのレモンマヨネーズ ヨーグルト	さゆうにゅう ぶたにく だいす ワインナー ヨーグルト	にんじん しょウガ にんにく たまねぎ トマト ビーマン レーズン プロッコリー レモン	ナン ハター こむぎこ あぶら ひよこまめ いんげんまめ じゃかいも	608	27.7 25.6 2.7	
12 (金)	/	ごはん	ふたにくとふゆやさいのしょうがいため あつあけとこんさいのみそしる フルーツみつまめ（みりんシロップ）	さゆうにゅう ふたにく あつあけ みそ かんてん	にんじん しょウガ ほうれんそう たまねぎ にんにく はんこん わけねぎ もやし はくさい ような	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	さゆうにゅう ぶたにく だいす わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ にんにく ごぼう わけねぎ しょウガ しいたけ だいこん れんこん	こめ むぎ あぶら さとう ごま 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 とりにくとプロッコリーのトマトに	さゆうにゅう とりにく 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 プロッコリー	パン あぶら マカロニ じゃかいも ハター こむぎこ さとう	679	29.5 26.4 2.7	
17 (水)	/	とりごもくおこわ	かぼちゃとだいこんのそぼろに どさんこじる	さゆうにゅう みそ ぶたにく どりにく	しょウガ だいこん しめじ かぼちゃ グリンピース こはう 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 ジャかいも ハター	632	25.4 17.1 2.2	
18 (木)		スペイシーチキン パエリア	たまごじゃがいものアホスープ クリスマスゼリー	さゆうにゅう とりにく ぶたにく 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 パブリカ 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
								学校給食摺 取基準 (8~9 歳)	650 27.6 21.6 2.00



1月の給食は
8日(木)からです。

