

12月 こんだてひょう

令和7年度

おはしは毎日持参するようご協力をお願いします

流山市立鰐ヶ崎小学校

日 に ち	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)	たんぱく質(g) 脂肪(g) 食塩相当量(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		
1月	むぎ 麦入りごはん	日本の味めぐり「新潟県」 さばのみそ煮 切り干し大根の煮物 のっつい汁 みかん	ぎゅうにゅう さばみそ さつまあげ とりにく とうふ	しうがねぎ きりほし大こん いんげん にんじん だいこん えのきだけ ほうれんそう みかん	こめ むぎ さとう サラダあぶら さといも でんぶん	630	27.1 20.6 2.8	
2火	むぎ 麦入りごはん	厚焼き卵のきのこソース ゆかり和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく	えのきだけ しいたけ ねぎ キャベツ にんじん もやし きゅうり たまねぎ いんげん	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん ジャガイモ	657	27.4 19.6 2.8	
3水	むぎ テーブルロール	鶏肉のバーベキューソース もやしとコーンのソテー 豆入りミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー いんげんまめ	にんにく りんご コーン もやし こまつな にんじん たまねぎ トマト	パン さとう サラダあぶら じゃかいも	636	28.5 24.1 2.8	
4木	むぎ 麦入りごはん	ちくわのマヨネーズ焼き わかめとコーンのごまサラダ 鶏ごぼう汁	ぎゅうにゅう ちくわチーズ かつおぶし わかめ とりにく なまあげ みそ	コーン にんじん こまつな ごぼう たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ むぎ マヨネーズ風調味料 クリーム さとう ごまあぶら いりごま サラダあぶら	617	24.4 20.9 2.7	
5金	むぎ 豚とじゃこの塩焼きそば	流山みりん給食 海藻とかぶのスープ 流山みりん大学手	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ ベーコン わかめ のり	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら かぶ ねぎ えのきだけ こまつな	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら さつまいも だいすあぶら みすあめ いりごま	624	24.3 25.3 2.5	
8月	むぎ 麦入りごはん	たらのねぎソースかけ 小松菜とこんにゃくの炒り煮 たまねぎと生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう タラ あぶらあげ なまあげ わかめ みそ	ねぎ しょうが にんじん こまつな たまねぎ もやし	こめ むぎ でんぶん だいすあぶら さとう ごまあぶら サラダあぶら いりごま	605	25.7 22.7 2.1	
9火	むぎ 豚キムチ丼	ほうれんそうともやしのサラダ 五目スープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりとうふ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ にら くさい はうれんそう もやし たけのこ キャベツ きくらげ ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さとう いりごま ごまあぶら でんぶん	653	22.8 18.2 2.9	
10水	むぎ きんぴらドッグ	アーモンドサラダ ひよこ豆のスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ウインナー ひよこまめ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	パン ごまあぶら さとう いりごま マヨネーズ風調味料 アーモンド サラダあぶら	614	23 28.6 3.1	
11木	むぎ 麦入りごはん	手作り春巻き こんにゃく海藻サラダ 中華卵コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ベーコン たまご	たけのこ しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン チングンサイ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら ごむぎこ だいすあぶら さとう すりごま いりごま サラダあぶら でんぶん	639	22.3 23.2 2.3	
12金	むぎ ナン	給食で世界旅行「インド」 バターチキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく どうにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マトリーン キャベツ きゅうり コーン みかん バイン おうとう アロエ	サラダあぶら さとう こむぎこ	639	23.2 26.4 2.7	
15月	むぎ わかめごはん	ししゃものカリカリフライ ひじきと大豆の煮もの さつま汁	ぎゅうにゅう わかめ ひじき あぶらあげ だいす ぶたにく とうふ みそ	にんじん いんげん だいこん ねぎ	こめ いりごま だいすあぶら サラダあぶら さとう さつまいも	663	21.8 24.9 2.8	
16火	むぎ 麦入りごはん	おはなし給食「ごくごくぎゅうにゅう げんきながらだ」 えびと生揚げのチリソース チングンサイの中華和え 白菜と大根のスープ	ぎゅうにゅう なまあげ えび ぶたにく ベーコン	たまねぎ しいたけ グリンピース にんにく しょうが チングンサイ キャベツ もやし にんじん はくさい コーン だいこん	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん すりごま ごまあぶら	612	27.8 19.7 2.1	
17水	むぎ きな粉揚げパン	マカロニサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ぶたにく だいす	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく にんじん トマト	パン だいすあぶら さとう マカロニ サラダあぶら じゃかいも	699	30.6 28 2.1	
18木	むぎ 麦入りごはん	いなだの照り焼き 磯香和え 豚汁 ゆずゼリー	ぎゅうにゅう イナダ のり ぶたにく とうふ みそ	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん かぼちゃ ねぎ	こめ むぎ さとう サラダあぶら じゃかいも ゼリー	629	27.7 19.8 2.1	
19金	むぎ キャロットピラフ	フライドチキン ABCスープ てづくりクリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン レモン こまつな	こめ むぎ でんぶん だいすあぶら サラダあぶら マカロニ ごまごこ さとう	765	28.6 32.9 1.7	

※こんだて表に記載の栄養価は、中学年(3・4年生)の数値です。

※材料等の都合により献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、給食の提供の停止を希望する日の3日前まで(休日を除く)に、担任までご連絡ください。

今月の平均栄養価

645

25.6
23.6
2.5

学校給食摂取基準

650

27.6
21.6
2.0