

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

流山市立鰯崎小学校

日 に ち	お は し の し ゃ 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)	
		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		脂質(g)	
								12歳未満児の 食塩相当量(g)	
1月		日本の味めぐり「新潟県」 麦入りごはん		ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ とりにく とうふ	しょうが ねぎ きりぼしだいこん いんげん にんじん だいこん えのきたけ 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 でんがん	630	27.1 20.6 2.8	
2火		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	えのきたけ ししいたけ ねぎ キャバツ 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 でんがん じゃがいも	657	27.4 19.6 2.8	
3水		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 じゃがいも	636	28.5 24.1 2.8	
4木		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 えのきたけ 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		流山みりん給食 海藻とかぶのスープ 豚とじゃこの塩焼きそば 流山みりん大学芋		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 キャバツ にかぶ ねぎ えのきたけ 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 だいたいずあぶら みずあめ いりごま	624	24.3 25.3 2.5	
8月		たらのねぎソースがけ 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 たら 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 でんがん だいたいずあぶら 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		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 にらはくさい ほうれんそう もやし たけのこ キャバツ 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 でんがん	653	22.8 18.2 2.9	
10水		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 ひよこめ	ごぼう にんじん きゅうり キャバツ 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		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 ししいたけ しょうが たまねぎ キャバツ きゅうり コーン チンゲンサイ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら こむぎこ だいたいずあぶら さとう すりごま いりごま サラダあぶら でんがん	639	22.3 23.2 2.3	
12金		給食で世界旅行「インド」 ナン		ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご キャバツ 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		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 だいたいず 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 だいたいずあぶら サラダあぶら さとう さつまいも	663	21.8 24.9 2.8	
16火		おはし給食「ごくごくぎゅうにゅう げんきなからだ」 麦入りごはん		ぎゅうにゅう なまあげ えび ぶたにく ベーコン	たまねぎ ししいたけ グリンピース にんにく しょうが チンゲンサイ キャバツ 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 でんがん すりごま ごまあぶら	612	27.8 19.7 2.1	
17水		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 だいたいず	キャバツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく にんじん トマト	パン だいたいずあぶら さとう マカロニ サラダあぶら じゃがいも	699	30.6 28 2.1	
18木		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 がいも ゼリー	629	27.7 19.8 2.1	
19金		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 でんがん だいたいずあぶら サラダあぶら マカロニ こむぎこ 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