

11がつ こんだてひょう

令和7年度			こんだてめい		あか	みどり	きいろ	たんぱくしつ(%)	
日 付 日 付	おなじ ごはん	さう	ごはん パン めん	おかず デザート	主に体を作る もとになる	主に体の調子を整える もとになる	主にエネルギーの もとになる	エネルギー (kcal)	
4 火			2ねんどうとく 「かみかみメニュー」 だしいりい ひじきごはん	かみかみメニュー だしいりい ひじきごはん	しゃじものなんばんづけ たいこんとこうふのみそしる きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう とりにく ひじき しゃじも とうふ わかめ みそ あぶらあけ さはぶし さつまあげ	にんじん えだまめ たまねぎ にんじん なかねぎ きりょく たいこん ながねぎ きりぼしだいこん	こめ さとう でんぶん あぶら こんにゃく ごま	29.7 22.3 2.8
5 水			やきにくチャーハン	せせんとうふのスープ しゃりしゃりだいす	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いりご だいす	にんにく しょうが ながねぎ にんじん チゲンサイ だけのこ もやし ほうれんそう	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん はるさめ	26.1 22.0 1.9	
6 木			こくとうパン	ポテトのミートグラタン キャベツとウインナーのスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウィンナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ キャベツ ほうれんそう さやいんげん とうもろこし きゅうり	パン バター あぶら パン こむぎこ さとう パン	22.4 21.0 2.8	
7 金			4ねんせいりクエストきゅうしょく チキンカレーライス	ワンタンのパリパリサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり うおとう りんご みかん バイナップル	こめ じゃがいも あぶら こまあぶら ワンタンのかわ じらたまち さとう	22.3 19.0 1.9	
10 月			まっちゃんミルク あげパン	はくさいとベーコンのスープ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とうふ スキムミルク	まっちゃん はくさい マッシュルーム たまねぎ さやえんどう キャベツ きゅうり バセリ	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	25.0 21.7 2.0	
11 火			おはなしきゅうしょく ごはん	さばのしょやき すきやかふうに ◇ 『いろいろやさいとこやさん』より そくせきづけ	ぎゅうにゅう さば とうふ ぶたにく こんぶ	にんじん しめじ えのきだけ しいたけ はくさい こまつな かぶ キャベツ ながねぎ	こめ やきふ さとう こまあぶら こんにゃく	33.1 22.9 1.8	
12 水			セルフカツサンド (パン とんかつ キャベツ)	ながねぎのこめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	キャベツ ながねぎ にんじん しめじ こまつな	パン あぶら バター こめ じゃがいも	26.0 18.7 2.4	
13 木			せかいのりょうり 【インドネシア】 ナシゴレン	スープフォー ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし あかビーマン ビーマン チゲンサイ ながねぎ	こめ フォー ごま あぶら	20.9 15.1 2.8	
14 金			ごはん	とりにくのからあげ かきたまみそしる なっとうあえ	ぎゅうにゅう とうふ たまねぎ わかめ とうふ はくさい みそ なっとう かつおぶし	しょうが にんにく ながねぎ はくさい ほうれんそう もやし にんじん にら	こめ でんぶん あぶら じょうしんご ごま	30.9 25.7 2.0	
18 火			せかいのりょうり 【タイ】 パッタイふう やきそば	みそワンタンスープ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ なると みそ とりにく	もやし にんじん にら たまねぎ ながねぎ えのき ほうれんそう	ちゅうかめん ワンタン あぶら ごまあぶら ラ・フランスゼリー	22.8 22.1 3.0	
19 水			ごはん	しゃけのミニエル ぐくだんみそしる ひじきのみぞレッシングあえ	ぎゅうにゅう さけ ツナ ぶたにく あぶらあげ ひじき みそ さばし	にんにく にんじん だいこん たけのこ しいたけ ながねぎ キヤベツ きゅうり とうもろこし	こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも ごま まあぶら さとう	29.1 20.4 2.1	
20 木			ちさんちしょうこんだて ながれやまみりんの あぶらあげごはん	さつまいものみそしる みりんシロップのみつまめ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あかえんどうまめ ぶたにく さばし みそ	にんじん しいたけ わけねぎ だいこん ながねぎ バイナップル みかん うおとう りんご	こめ さとう こにゃく さつまいも あぶら かんてん	20.2 12.3 1.7	
21 金			ハヤシライス	レモンドレッシングサラダ はなみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ バセリ トマト キャベツ とうもろこし きゅうり レモン みかん	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター オリーブオイル	22.5 21.8 1.7	
25 火			ちさんちしょうこんだて しろみりんトースト	バスターイミネストローネ ベーコンぶらみのサラダ	ぎゅうにゅう だいす	にんじん たまねぎ トマト かぶ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン マーガリン あぶら マカロニ じゃがいも ごま	21.9 22.1 2.1	
26 水			マーボーどん	ワンタン入りスープ きりぼしだいこんのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ なると ツナ	たけのこ にんじん ながねぎ しいたけ しょが にんにく もやし こまつな きりぼしだいこん キャベツ きゅうり オレンジ	こめ ウンタン ごまあぶら あぶら さとう ごま でんぶん	27.3 21.6 2.8	
27 木			ちさんちしょうこんだて カラフルブリーフ	チーバくんシチュー こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ツナ なまクリーム だいす	にんじん たまねぎ とうもろこし あかビーマン キビーマン ピーマン かぶ こまつな きゅうり キャベツ レモン カラシ	こめ あぶら さつまいも じゃがいも オリーブオイル さとう バター こむぎこ	22.6 23.3 1.5	
28 金			ちさんちしょうこんだて こまつなべーコン のスパゲッティ	てづくりパンのひ フレンチサラダ さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう なまクリーム べーコン だいす	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	スパゲッティ さつまいも むしパン こむぎこ さとう ベーキングパウダー あぶら オリーブオイル	22.6 19.1 1.6	

*食材入荷の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

○給食費について

連絡して以降以上の欠席（休日を除く）がわかつており、且つ保護者からの申し出があった場合申請の3日後（休日を除く）から給食を停止し給食費を減額することができます。連絡帳等で早めに担任までお申し出ください。

※【】はその料理の有名な国名です。

※おはなし給食は給食委員会の児童が図書室にある絵本から選びました。（ ）の上の料理名が絵本に登場する料理です。

今月の 平均栄養価	624
25.0	20.6
27.6	21.6
学校給食 摂取基準	650
2.0	2.0



ホームページで給食写真を掲載しています！ぜひ、ご覧ください！

地元でされたものを地元で消費することを『地産地消』といいます。千葉県では千葉県の『千』にかけて『千産千消』とし、11月は千葉県産の旬の食材がたくさん出回ることから「ちばの恵みで まんてん笑顔」をキャッチフレーズに「ちばを食べよう！ちばの食育月間」と定められています。食育月間にあわせて、流山市や千葉県で生産された食材を積極的に使用しています。

地産地消は新鮮で安心安全な旬の食材を食べられるだけではなく、輸送距離が短いことで環境に優しいことであったり、地域の食文化や自然、産業への理解が深まります。ご家庭でも、地産地消について話題にしていただけると嬉しいです。

