




















# 12がつ こんだてひょう



令和7年度

流山市立市野谷小学校

月	曜日	お昼ごはん	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			
			ごはん パン めん	おかず デザート	主に体を作る ものになる	主に体の調子を整える ものになる	主にエネルギーの ものになる		たんぱく質(たんぱく)	たんぱく(たんぱく)		
											たんぱく(たんぱく)	
1	月	 たかなチャーハン	ぎょうざ とうふとわかめとかまぼこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ きょうざ とうふ とりにく かまぼこ わかめ	たかな にんじん ながねぎ たけのこ	こめ ごまあぶら ごま	584	25.5	18.6	3.0		
2	火	 きょうどりょうり	【さいたまけん】 きつねうどん	みそポテト そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ さばふし みそ こんぶ	にんじん しいたけ こまつな ながねぎ かぶ キャベツ	うどん さとう じゃがいも こま こむぎこ あぶら ごまあぶら	585	22.6	20.7	2.7	
3	水	 とりごぼう ごはん	ししゃものいそべあげ だいこんのみそしる おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも あおのり わかめ みそ おかか さばふし とうふ	にんじん しめじ ごぼう だいこん こまつな キャベツ	こめ こむぎこ ごま あぶら さとう	604	31.4	19.9	2.9		
4	木	 ピザトースト	【スコットランド】 スコッチブロス マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく ツナ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト セロリ にんじん かぶ パセリ キャベツ きゅうり	パン あぶら おおむぎ マカロニ じゃがいも さとう	605	25.0	21.9	2.5		
5	金	 ポークカレーライス	じゃこサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ グリーンピース しょうが りんご	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら	646	22.8	20.8	2.1		
8	月	 ごはん	しろみぎかなのヤニニヨムがらめ たんたんはるさめスープ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく みそ	にんにく しょうが たけのこ ながねぎ こまつな きゅうり にんじん	こめ でんぶ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう ごま	591	24.8	19.5	1.9		
9	火	 きなこあげパン	ABCスープ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー かいそう きなこ	にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし	パン あぶら さとう ごま マカロニ じゃがいも	559	20.6	19.9	3.0		
10	水	 ぶたにく どんぶり	ポテトサラダ わかめととうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが とうもろこし きゅうり	こめ さとう しらす じゃがいも マヨネーズ	595	22.9	19.4	2.3		
11	木	 ごもくあんかけ やきそば	トックスープ あまなつとうにゅうデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく とうにゅうゼリー	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん ながねぎ しいたけ なつみかん とうとう	めん ごまあぶら あぶら さとう でんぶ トック ごま	626	22.8	16.3	2.9		
12	金	 わかめごはん	にくどうふ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく さばふし あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ にんじん こまつな しいたけ だいこん	こめ じゃがいも さとう	639	31.6	19.9	2.8		
15	月	 セルフパインミー (ベトナムふう サンドイッチ)	【ベトナム】 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	しょうが にんにく チンゲンサイ ながねぎ だいこん	こめ さとう フォー さとう マヨネーズ ごま	597	26.6	23.3	2.5		
16	火	 ごはん	さばのみそに おぼろけんちんじる いそかあえ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ のり さばふし	しょうが ながねぎ にんじん こまつな ほうれんそう もやし	こめ さとう こんにゃく ごまあぶら	605	31.4	22.0	2.7		
17	水	 ルーローハン	はるさめサラダ もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく とうふ もずく たまご	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ	こめ あぶら でんぶ さとう はるさめ ごま ごまあぶら	624	27.3	23.0	3.0		
18	木	 ペンネアラビアータ	【てづくりパンのひ】 ふわふわたまごのオニオンパルススープ ココアむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく ベーコン たまご とうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン レモン キャベツ にんにく エリンギ	マカロニ あぶら こむぎ ベーキングパウダー さとう ココア オリブオイル	702	28.6	24.1	2.5		
19	金	 ごはん	【おはなしきゅうしょく】 とりにくのからあげ はくさいとベーコンのみそしる りっちゃんサラダ (『サラダで げんき』より)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン さばふし ハム みそ かつおぶし こんぶ	しょうが にんにく はくさい ながねぎ もやし こまつな キャベツ とうもろこし	こめ でんぶ しょうしん あぶら さとう	621	27.1	23.0	2.1		
22	月	 とうじこんだて ごはん	とうふハンバーグ おろしソース かぼちゃのみそしる とりにくのゆずごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふハンバーグ みそ さばふし あぶらあげ	だいこん かぼちゃ ながねぎ にんじん キャベツ きゅうり ゆず	こめ でんぶ あぶら さとう ごま	605	25.4	21.6	2.6		
23	火	 クリスマスこんだて ケチャップ ライス	フライドチキン こんさいたつりのウィンナーポトフ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし ピーマン トマト かぶ れんこん キャベツ	こめ あぶら こむぎ じゃがいも クリスマスカップデザート	662	24.2	24.0	1.7		
※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5日以上欠席(休日を除く)がわかっており、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あります。連絡帳等で早めに担任までお申し出ください。								今月の 平均栄養価	615	25.9	21.0	2.5
※【 】はその料理の有名な国名です。								学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6	2.0

もうすぐ冬休み！

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！



今年も残り1ヶ月となりました。そして、みなさんが楽しみにしている冬休みも始まります。冬休みには、クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんあります。夜更かしや朝寝坊で生活習慣が不規則にならないように早寝・早起きを、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

