



# 4 がつ こんだてひょう



令和 7 年 度

流山市立市野谷小学校

日 に ち	お は し の 日	ぎ ゆう に ゆう	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	お も 主 に 体 を 作 る も と に な る	お も 主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る	お も 主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
11	金		しんがっきおいわいメニュー		さわらのたつたあげ だいこんのみそしる おいわいクレープ (いちご)	ぎゅうにゅう たまごやき さわら あぶらあげ わかめ みそ さばぶし	だいこん だいこんのは なめし えのき こまつな しょうが なばな	こめ でんぱん あぶら やきふ クレープ (いちご)	639	26.0 27.4 1.9
14	月		ねぎしおぶたどん	いものこじる ポップビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく さばぶし みそ だいず あおのり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし レモンじる だいこん ごぼう こまつな	こめ ごまあぶら さといも でんぱん あぶら	609	25.8 19.8 2.0	
15	火		はいがロールパン	とりのオレンジやき ほうれんそうのサラダ ミートボールとやさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ミートボール	しょうが ほうれんそう もやし コーン レモンじる にんにく たまねぎ にんじん エリンギ かぶ こんにゃく	はいがロールパン さんおんとう オリーブオイル さとう オレンジマーマレード	609	29.8 25.9 2.0	
16	水		ごはん	さばのソースやき かんぴょうのごまずあえ はるやさいのとんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ さばぶし みそ	しょうが かんぴょう こまつな にんじん ごぼう ねぎ いんげん キャバツ こんにゃく	こめ さんおんとう さとう すりごま ごまあぶら じゃがいも	615	29.3 20.6 2.1	
17	木		1ねんせいきゅうしょくかいし キムチやきうどん	チキンチキンごぼう ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく とうふ たまご	にんじん キャバツ たまねぎ もやし ほししいたけ ごぼう えだまめ ほうれんそう キムチ コーン ねぎ	うどん あぶら ごまあぶら でんぱん こめご さんおんとう ごま	634	29.9 30.2 2.1	
18	金		ポークカレー ライス	やわらかあんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ りんごかんづめ みかんかんづめ パインかんづめ	こめ あぶら じゃがいも さとう あんにんどうふ	703	20.3 22.7 2.0	
21	月		わかめごはん	じゃがいものそぼろに なめこじる	ぎゅうにゅう わかめ ごはんのもと ぶたにく かくあげ とうふ あぶらあげ さばぶし みそ	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん なめこ だいこん ねぎ こんにゃく ごま	こめ こんにゃく あぶら じゃがいも さんおんとう でんぱん ごま	621	26.5 19.3 2.1	
23	水		マーボーどん	やきぎょうざ みそワナタンスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ えだまめ なると ぎょうざ	たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが もやし えのきたけ はくさい	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぱん ワナタンのかわ	665	29.2 22.4 2.0	
24	木		ペンの ミートソース	かぶのようふうスープ チョコクロワッサン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず フイヨン チーズ ぶたにく	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん セロリ パセリ かぶ キャバツ マッシュルーム	ペンネ あぶら さとう クロワッサン チョコチップ	662	25.6 28.9 2.0	
25	金		ひじきと ベーコンのピラフ	わかさぎのフリッター フォーのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき わかさぎフリッター とりにく わかめ	たまねぎ コーン ビーマン わかめ にんじん あかビーマン チンゲンサイ ねぎ	こめ バター フォー ごま	649	23.1 21.9 2.0	
28	月		キャロットライスの チキンクリームがけ	A B C スープ かわちばんかん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン フイヨン なまクリーム チーズ	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ キャバツ コーン ほうれんそう たまねぎ かわちばんかん	こめ あぶら こむぎこ バター マカロニ	643	23.2 22.4 1.3	
30	水		たけのこごはん	しろみぎかなのレモンソース しんじゃがいもとわかめのみそしる いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう あぶらあげ たら とうふ さばぶし こんが みそ いちごヨーグルト	たけのこ レモンじる きぬぎや たまねぎ	こめ さとう あぶら こむぎこ さんおんとう じゃがいも	634	30.8 17.1 2.0	

※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

連続して5日以上(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できます。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	639	26.4 23.3 2
	650	27.6 21.6 2.0