



令和7年度

流山市立市野谷小学校

日 に ち	お は し の 日	ぎ ゅう に ゆう	こんだてめい		お も に 体 を 作 る も と に な る	お も に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る	お も に エ ネ ル ギー の も と に な る	たん ぱく しつ(g)		
			ごはん パン めん				エネルギー(kcal)			
			おかず デザート				ししつ(g)			
11 金	/	■	しんがつきおいわいメニュー なのはなごはん		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 しようが なばな	ごめ でんぶん 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 だいす 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	ごめ ごまあぶら さといも でんぶん 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 かんぴょうのごまざあえ 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 キャベツ こんにゃく	ごめ さんおんとう さとう すりごま こまあぶら ジャガイモ	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 キャベツ 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 こまあぶら でんぶん 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 パイんかんづめ	ごめ 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		じやがいものそぼろに なめこじる	ぎゅうにゅう わかれごはんのもと 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	ごめ こんにゃく あぶら じゃがいも さんおんとう でんぶん ごま	621 26.5 19.3 2.1	
23 水	/	■	マーぼーどん		やききょうざ みそワンタンスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく なると きょうざ	たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが えのきたけ はくさい	ごめ さとう あぶら こまあぶら でんぶん ワンタンのかわ	665 29.2 22.4 2.0	
24 木	/	■	ペンネの 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 たいす ブイヨン チーズ ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ バセリ かぶ キャベツ マッシュルーム	パンネ あぶら さとう クロウッサン 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 ピーマン わかめ にんじん あかびーマン チンゲンサイ ねぎ	ごめ パター フォー <sup>ごま</sup>	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 ブイヨン 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 バセリ キャベツ コーン ほうれんそう たまねぎ かわちばんかん	ごめ あぶら こむぎ パター <sup>マカロニ</sup>	643 23.2 22.4 1.3	
30 水	/	■	たけのこごはん		しろみざ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 とうふ あぶらあげ たら とうふ さばぶし こんぶ みそ いちごヨーグルト	たけのこ レモンじる きぬさや たまねぎ	ごめ さとう あぶら こむぎ 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日以上の欠席（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
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0