

# 9がつ こんだてひょう

流山市立市野小学校

令和7年度

日 付 日 常 休 日 祝 日	お か ず	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) しつ(g) 糖質(g)	
		ごはん	パン めん	おかず デザート	主に体を作る もどになる	主に体の頭子を運ぶ もどになる			
2 火		チキンカレーライス	コールスローサラダ しゅわしゅわフルーツポンチ	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 きゅうり とうもろこし みかん パイナップル りんご	こめ あぶら じゃがいも さとう ゼリー サイダー	678	20.6 18.4 2.0	
3 水		ごはん	わふうハンバーグ (おろしソース) さつまじる なっとうあえ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ふたにく とうふ みそ こんぶ さばし なっとう かつおぶし	たいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん	こめ でんぶん こんにゃく さつまいも あぶら	617	27.4 18.8 2.4	
4 木		きなこあげぱん	ひよこまめのスープ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ベーコン ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし まつな きゅうり たまねぎ	パン あぶら さとう マカロニ	606	21.8 24.4 2.1	
5 金		わかめごはん	ししゃものいそべあげ あおなのみそしる ひじきのみぞドレッシングあえ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも のり とうふ あぶらあげ さばし みそ ひじき ツナ	はくさい えのさだけ こまつな キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	こめ ごま こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	593	24.9 20.3 3.1	
8 月		セルフチリドッグ (パン <)	チンゲンサイのスープ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ くきわかめ	にんにく たまねぎ トマト ちんげんせい えのきだけ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん	パン あぶら ごまあぶら ごめこ ごま	612	29.6 25.9 2.5	
9 火		やきにくチャーハン	はるまき にらとたまごのスープ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき たけのこ きくらげ とうふ なると たまご	にんにく しょうが ながねぎ にんじん ちんげんさい にら	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	630	21.4 22.5 2.8	
10 水		そぼろごはん	さわいわん ぶたにくとはるさめのいため	ぎゅうにゅう とりにく だいすく ぶたにく こんぶ あぶらあげ さばし	しょうが にんじん こまつな さやいんげん こたんこ にんにく たけのこ ながねぎ キャベツ たまねぎ もやし にら	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	618	31.5 22.2 1.7	
11 木		ごはん	さけのみそマヨネーズやき とうふとわかめのみそしる ごもくきんびら	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ わかめ さばし ぶたにく さつまあげ だいすく	レモン ほうれんそう にんじん ながねぎ ごぼう れんこん さやいんげん どうがらし	こめ マヨネーズ さとう ごめこ ごんにゃく ごま ごまあぶら	669	31.7 26.4 2.8	
12 金		しゃんはいやきそば	チキンチキンごぼう かいそうスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン かいそう わかめ のり	キャベツ にんじん ながねぎ たけのこ ごぼう えだまめ かぶ もやし えのきだけ こまつな	めん あぶら ごまあぶら ごんぶん ごめこ さとう ごま ゼリー	638	24.5 26.7 2.9	
16 火		ごはん	さばのみそに すましめる かんぴょうのごまますあえ	ぎゅうにゅう さば みそ かまぼこ とうふ わかめ さばし こんぶ	しょうが ながねぎ こまつな かんぴょう にんじん	こめ さとう ごま ごまあぶら	569	27.5 18.5 3.7	
17 水		ホイコーロどん	もずくとたまごのスープ ポップビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ もずく たまご だいすく あおのり	しょうが にんにく きくらげ ながねぎ キャベツ ピーマン あかばりりか にんじん えのきだけ	こめ さとう あぶら でんぶん	679	30.5 26.0 3.1	
18 木		てづくりパンのひ		こんにゃくサラダ ごまあんぱん	ぎゅうにゅう たまご こんにゃく ベーコン だいすく	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ しめじ	スペゲッティ パンきじ あぶら ごま あずき オリーブオイル さとう	650	26.3 23.1 1.6
19 金		ごはん	こまつなとベーコンの スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウィンナー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	こめ マカロニ じゃがいも あぶら さとう ごま ゼリー	714	24.2 24.1 1.7	
22 月		さんまの ひつまぶしごはん	けんちんじる きゅうりのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう さんま のり とりにく とうふ さばし こんぶ	こねぎ にんじん ごぼう たいこん ながねぎ きゅうり	こめ でんぶん あぶら さとう ごま こんにゃく さといも ごまあぶら	637	25.3 23.6 2.0	
24 水		セルフチキンカツ サンド	せんぎりキャベツ クラムチャウダー オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ なまクリーム チーズ ベーコン あさり	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ オレンジ	パン じゃがいも あぶら	633	26.5 24.0 2.4	
25 木		コーンちゃんめし	とりにくのバーベキューソース じゃがいものそぼろじる ツナとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さばし ツナ わかめ	とうもろこし にんにく りんご にんじん えのきだけ だいこん ながねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも ごんぶん ごまあぶら ごま	587	27.7 22.0 2.3	
26 金		ごはん	あげようざ しせんうたまごのスープ パンサンスー	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく たまご	たけのこ にんじん ほうれんそう きゅうり もやし きくらげ	こめ はるさめ でんぶん ごま あぶら ごまあぶら さとう	646	20.4 23.8 1.7	
29 月		スパイシータコスどん	ミートボールとやさいのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ チーズ ミートボール ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン あかばりりか エリンギ かぶ こまつな	こめ バター あぶら ワッタンのかわ	619	23.4 20.2 2.2	
30 火		ごはん	ヤンニヨムチキン トックスープ ナムル	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん もしや ながねぎ ちんげんさい たけのこ しいたけ ほうれんそう	こめ でんぶん あぶら さとう みすみめ ごま トック	620	24.2 19.1 1.9	

※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

 運営して5日以上の欠席(休日を除く)がわからっており、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	632	27.0 23.5 2.5
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0