























# 5がつ こんだてひょう



令和7年度

流山市立市野谷小学校

			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)		
日にち	おはしの日	おはしの日	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		ししつ(g)	しよくえん そうとうりょう(g)	
1	木		テーブルロール	とりにくのバーベキューソース しろはなまめのポタージュ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにゅう しろはなまめ なまクリーム	にんにく りんご たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ きゅうり	パン さとう パター こむぎこ あぶら	643	29.0	26.0	2.4
2	金		キンバふう まぜごはん	きびなごのかりかりフライ トックのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご とりにゅう	にんにく にんじん たくあん キムチ こまつな もやし ちんげんさい たけのこ しいたけ ながねぎ	こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも トック	604	21.5	18.7	2.4
7	水		ごはん	ハンバーグのトマトソースがけ ポテトスープ やさしいソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハンバーグ たまご ベーコン	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ キャベツ ほうれんそう	こめ あぶら さとう じゃがいも パター	610	24.8	19.9	2.5
8	木		ごはん	さばのみそに けんちんじる おかかあえ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにゅう とうふ さばだし おかか	しょうが にんじん ながねぎ ごぼう だいこん こまつな キャベツ もやし	こめ さとう こんにやく さといも あぶら	626	32.6	21.2	2.5
9	金		きなこあげばん	パスタいりミネストローネ じゃこサラダ ひとくちゼリー (ぶどう)	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ちりめんじゃこ くきわかめ	にんじん たまねぎ トマト かぶ マッシュルーム いんげん キャベツ きゅうり	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも ごまあぶら ごま ゼリー	600	25.3	19.9	2.8
12	月		レモンシュガー トースト	クラムチャウダー にくとやさしいごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにゅう ベーコン あさり しろはなまめ チーズ なまクリーム ぶたにく	レモン たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく とうもろこし もやし さいいんげん	パン マーガリン さとう はちみつ じゃがいも ごま コーンスターチ ごまあぶら	630	24.9	25.4	2.2
13	火		とりごぼうごはん	ししゃものいそあげ さつまじる	ぎゅうにゅう とりにゅう あぶらあげ ししゃも のり ぶたにく とうふ みそ こんぶ さばだし	にんじん しめじ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう こんにやく こむぎこ あぶら さつまいも	622	29.7	19.1	2.4
14	水		ソースやきそば	ワンタンスープ フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると のり ヨーグルト	にんじん キャベツ もやし たけのこ ながねぎ しょうが ほうれんそう りんご みかん パイナップル おうとう	めん あぶら さとう ワンタンのかわ	591	25.8	19.8	2.6
15	木		ごはん	ぶたにくのしょうがやき きぬさやととうふのみそじる ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ さばだし みそ ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん さやえんどう ながねぎ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも マヨネーズ	645	29.3	23.4	3.3
16	金		オムライス	ミートボールとやさしいのスープ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにゅう たまご ミートボール かいそう	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース トマト もやし キャベツ かぶ こまつな とうもろこし レモン	こめ パター あぶら ごま さとう	610	24.2	20.4	3.0
19	月		ごはん	さわらのしおこうじやき にくじゃが ひじきのみそドレッシングあえ	ぎゅうにゅう さわら ひじき ツナ みそ ぶたにく	たまねぎ にんじん さやえんどう キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ しおこうじ こんにやく じゃがいも さとう ごま ごまあぶら あぶら	646	27.5	19.2	2.0
20	火		ホイコーローどん	とうふとわかめとかまぼこのスープ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とうふ とりにゅう かまぼこ わかめ	しょうが にんにく きくらげ なめこ キャベツ ヒーマン あかピーマン たけのこ にんじん もやし こまつな きゅうり	こめ さとう あぶら ごま でんぶん ごまあぶら	642	28.9	24.3	3.3
21	水		セルフホットドック (パン ウィナー キャベツ)	ポークビーンズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウィナー ぶたにく だいず ヨーグルト	トマト キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん パセリ	パン あぶら じゃがいも さとう	683	30.6	27.9	3.5
22	木		ごはん	とりにくのからあげ キャベツのみそじる なつとうあえ	ぎゅうにゅう とりにゅう あぶらあげ わかめ みそ さばだし なつとう かつおだし	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな ほうれんそう もやし ながねぎ	こめ でんぶん しょうしんこ あぶら	623	27.5	22.9	1.8
23	金		とりにくの パジルいためごはん	スープフォー のりしおポテト	ぎゅうにゅう とりにゅう わかめ のり	にんにく とうがらし たまねぎ ピーマン あかピーマン パジル にんじん ちんげんさい ながねぎ	こめ あぶら さとう ごま フォー じゃがいも	560	19.7	17.5	2.7
26	月		ナポリタン	キャベツとウィンナーのスープ アップルパンケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー チーズ たまご	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ヒーマン トマト キャベツ ほうれんそう りんご ほしごぼう	スパゲッティ あぶら さとう ぜんりゅうふん パター むしばんミックス じゃがいも ベーキングパウダー こむぎこ	698	26.5	25.1	2.4
27	火		ごはん	あじフライ さわにわん いそかあえ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶらあげ さばだし こんぶ のり	にんじん だいこん ごぼう たけのこ ながねぎ ほうれんそう もやし	こめ ばんこ こむぎこ あぶら さとう	634	30.8	22.8	2.0
28	水		たかなチャーハン	しゅうまい タンタンとうにゅうはるさめスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ しゅうまい とうふ みそ とうにゅう	たかな にんじん ながねぎ ちんげんさい にんにく しょうが オレンジ	こめ ごまあぶら ごま はるさめ あぶら	645	31.6	22.5	2.7
29	木		そばろごはん	ぶたにくとはるさめのいため きりぼしだいこんのみそじる	ぎゅうにゅう とりにゅう だいず ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ さばだし	しょうが にんじん こまつな さやいんげん にんにく たまねぎ キャベツ もやし あかピーマン にら きりぼしだいこん	こめ さとう ごま あぶら はるさめ ごまあぶら	635	29.3	20.4	2.4
30	金		ハヤシライス	ABCスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが にんじん マッシュルーム たまねぎ トマト グリーンピース ほうれんそう とうもろこし キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも あぶら バター マカロニ さとう	660	21.6	21.4	2.3

※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	630	27.0
		21.8
		2.5
学校給食 摂取基準	650	27.6
		21.6
		2.0