



11がつ こんだてひょう



令和7年度

流山市立市野谷小学校

和 7 年 度		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)	ビタミン (μg)			
月	曜日	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						
4	火	2ねんどうとく『かみかみメニュー』 だいずいり ひじきごはん	ししゃものなんばんづけ だいこんとうふのみそしる きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき ししゃも とうふ わかめ みそ あけ さいばし さつまあげ	にんじん えだまめ たまねぎ にんじん なかねぎ しょうが だいこん きりぼしだいこん	こめ さとう でんぶん あけら こんにやく こま	650	29.7	22.3	2.8		
5	水	やきにくチャーハン	しせんとうふのスープ しゃりしゃりだいず	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いりこ だいず	にんにく しょうが なかねぎ にんじん テンゲンサイ だけのこ もやし ほうれんそう	こめ さとう ごまあけら あけら でんぶん はるさめ	628	26.1	22.0	1.9		
6	木	こくとうパン	ポテのミートグラタン キャベツとウィンナーのスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ワインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ほうれんそう さやいんげん とうもろこし きゅうり	パン じゃがいも あけら バター こむぎこ さとう パンこ	616	22.4	21.0	2.8		
7	金	4ねんせいリクエストきゅうしょく チキンカレーライス	ワントンのバリバリサラダ 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 もやし きゅうり おうとう りんご みかん バイナッフル	こめ じゃがいも あけら ごまあけら ワンタンのかわ しらたまもち さとう	754	22.3	19.0	1.9		
10	月	まっちゃミルク あげパン	はくさいとベーコンのスープ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とうふ スキムミルク ベーコン	まっちゃ はくさい マッシュルーム たまねぎ さやえんどう キャベツ きゅうり パセリ	パン あけら さとう マカロニ じゃがいも	605	25.0	21.7	2.0		
11	火	おはなしきゅうしょく ごはん	さばのしおやき すきやきふに (『いろいろなやさいとこやさん』より) そくせきづけ	ぎゅうにゅう さば とうふ ぶたにく こんが	にんじん しめじ えのきたけ しいたけ はくさい こまつな かぶ キャベツ なかねぎ	こめ やきふ さとう ごまあけら こんにやく	649	33.1	22.9	1.8		
12	水	セルフカツサンド (パン とんかつ キャベツ)	ながねぎのこめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	キャベツ なかねぎ にんじん しめじ こまつな	パン あけら バター こめこ じゃがいも	570	26.0	18.7	2.4		
13	木	せかいのりょうり 【インドネシア】 ナシゴレン	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	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし あかピーマン ピーマン テンゲンサイ なかねぎ	こめ フォー ごま あけら	545	20.9	15.1	2.8		
14	金	ごはん	とりにくのからあげ かきたまのみそしる なっとうあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまねぎ わかめ とうふ さばふし みそ なっとう かつおぶし	しょうが にんにく なかねぎ はくさい ほうれんそう もやし にんじん にら	こめ でんぶん あけら じょうしんこ こま	655	30.9	25.7	2.0		
18	火	パッタイふう やきそば	みそワントンスープ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あけら なたとみそ とりにく	もやし にんじん にら たまねぎ なかねぎ えのき ほうれんそう	ちゅうかめん ワンタン あけら ごまあけら ラ・フランスゼリー	582	22.8	22.1	3.0		
19	水	ごはん	しゃけのムニエル くたくさんのみそしる ひじきのみそドレッシングあえ	ぎゅうにゅう さけ ツナ ぶたにく あけらあげ ひじき みそ さばふし	にんにく にんじん だいこん しいたけ なかねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ あけら バター こむぎこ じゃがいも こま ごまあけら さとう	611	29.1	20.4	2.1		
20	木	ちさんちしょうこんだて ながれやまみりんの あっぱれごはん	さつまいものみそしる みりんシロップのみつまめ	ぎゅうにゅう とりにく こんが あかえんどうつまめ ぶたにく さばふし みそ	にんじん しいたけ わけねぎ だいこん なかねぎ バイナッフル みかん おうとう りんご	こめ さとう こんにやく さつまいも あけら かんてん	624	20.2	12.3	1.7		
21	金	ハヤシライス	レモンドレッシングサラダ はなみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト キャベツ とうもろこし きゅうり レモン みかん	こめ あけら じゃがいも おむぎこ バター オリーブオイル	657	22.5	21.8	1.7		
25	火	ちさんちしょうこんだて しろみりんトースト	パスタいりミネストローネ ペーコンふうみのサラダ	ぎゅうにゅう だいず ペーコン	にんじん たまねぎ トマト かぶ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン マーガリン あけら マカロニ じゃがいも こま	586	21.9	22.1	2.1		
26	水	マーボーどん	ワンタンいりスープ きりぼしだいこんのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ なたとみそ ツナ	たけのこ にんじん なかねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし こまつな きりぼしだいこん キャベツ きゅうり オレンジ	こめ ワンタン ごまあけら あけら さとう こま でんぶん	634	27.3	21.6	2.8		
27	木	ちさんちしょうこんだて カラフルピラフ	チーバくんシチュー こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ツナ なまクリーム だいず	にんじん たまねぎ とうもろこし あかピーマン きんぎょマン ピーマン かぶ こまつな きゅうり キャベツ レモン からし	こめ あけら さつまいも むしパンこ こむぎこ オリーブオイル さとう バター こむぎこ	637	22.6	23.3	1.5		
28	金	ちさんちしょうこんだて こまつなとベーコン のスパゲッティ	フレンチサラダ さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう なまクリーム ペーコン だいず	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	スパゲッティ さつまいも むしパンこ こむぎこ さとう ベーキングパウダー あけら オリーブオイル	608	22.6	19.1	1.6		
※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）から給食費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	624	25.0	20.6	2.1
※【】はその料理の有名な国名です。 ※おはなし給食は給食委員会の児童が図書室にある絵本から選びました。() の上の料理名が絵本に登場する料理です。								学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6	2.0

おいせ

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！

地元でとれたものを地元で消費することを『地産地消』といいます。千葉県では千葉県の『千』にかけて『千産千消』とし、11月は千葉県産の旬の食材がたくさん出回ることから「ちばの恵みで まんてん笑顔」をキャッチフレーズに「ちばを食べよう！ちばの食育月間」と定められています。食育月間にあわせて、流山市や千葉県で生産された食材を積極的に使用しています。地産地消は新鮮で安心安全な旬の食材を食べられるだけではなく、輸送距離が短いことで環境に優しいことであつたり、地域の食文化や自然、産業への理解が深まります。ご家庭でも、地産地消について話題にいただけると嬉しいです。

