

11がつは、
ちさんちしょう
げっかん

11がつ こんだてひょう



家庭数

令和 7 年度

流山市立南流山第二小学校

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	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		しじつ(g)	しょうえん そうとうりょう(g)
4	火		こくとうパン	ハンバーグデミグラスソース ポテトチップスサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまクリーム こなチーズ	たまねぎ トマト にんにく しょうが マッシュルーム しめじ きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー ほうれんそう	あぶら パン こくとう さとう じゃがいも こむぎこ パター ごまあぶら	678	24.9	26.7
5	水		とりごもくごはん	さけのごまみそマヨネーズやき じゃがいものそぼろじる いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さけ みそ ぶたにく ヨーグルト	ごぼう にんじん ながねぎ えのきたけ たまねぎ こまつな いちご	あぶら こめ さとう ごま さとう マヨネーズ じゃがいも かたくりこ	610	25.7	20.1
6	木		キムタクごはん	てづくりポテトチーズあげぎょ うざ にくだんごのちゅうかスー プ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく こんが チーズ とりにく とうふ	にんじん はくさい だいこん にんにく ながねぎ しょうが コーン たまねぎ はくさい こまつな ラ・フランス	あぶら こめ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも かたくりこ こむぎこ	586	21.4	18.6
7	金		すきやきどん	だいこんのみそしる かみかみさつまごぼう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ わかめ	にんじん しらたき たまねぎ ほししいたけ ながねぎ だいこん こまつな あおねぎ ごぼう	あぶら こめ かたくりこ さつまいも ごま みずあめ さとう	659	21.7	21.7
10	月		ちゅうかどん	わかめスープ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると ベーコン とうふ わかめ れんにゅう	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しめじ チンゲンサイ ながねぎ もも こまつな りんご みかん パイン	あぶら こめ さとう みずあめ ごまあぶら かたくりこ	576	21.1	15.3
11	火		ツナきのこおろし パスタ	やさいスープ こまつなマフィン	ぎゅうにゅう ツナ とりにく たまご なまクリーム	だいこん たまねぎ にんじん コーン キャベツ もやし えのきたけ マッシュルーム こまつな	あぶら スパゲッティ さとう こむぎこ パター	661	23.0	28.4
12	水		わかめごはん	おでん ごまあえ みかん	ぎゅうにゅう わかめ こんが さつまあげ ちくわ いわし がんもどき ウィンナー ひじき	だいこん こんにゃく にんじん キャベツ もやし こまつな みかん ほうれんそう ごぼう	あぶら こめ じゃがいも ごま さとう	573	20.5	15.1
13	木		セルフチリドッグ	チキンヌードルスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく きんとときめ ひよこめ こなチーズ とりにく ウィンナー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト セロリ コーン こまつな	あぶら パン さとう スパゲッティ	618	27.2	24.1
14	金		ごはん ツナとひじきの つくだに	ねぎすきじゃが こぼれうめこじる	ぎゅうにゅう ツナ ひじき ぶたにく とうふ だいず みそ	しょうが ながねぎ あおねぎ にんじん しらたき だいこん こまつな	あぶら こめ ごま さとう じゃがいも かたくりこ	649	26.7	22.2
17	月		セルフオムライス	こめこのクリームスープ みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン なまクリーム	にんじん たまねぎ ピーマン トマト ほうれんそう しめじ みかん	あぶら こめ さとう じゃがいも パター	600	21.6	18.5
18	火		チキンカレーライス	わかめサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ にんにく しょうが りんご パイパー レーズン キャベツ きゅうり にんじん コーン マスカット	あぶら こめ じゃがいも とうにゅうバター ごま ごまあぶら さとう みずあめ	662	19.8	21.0
19	水		みそにこみうどん	だいこんとあつあげのもの コロコロだいがくも	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ みそ とりにく あつあげ	にんじん はくさい ごぼう こまつな ながねぎ こんにゃく だいこん	あぶら うどん さとう さつまいも みずあめ ごま	581	19.7	23.0
20	木		ねぎにんにく チャーハン	きびなごカリカリフライ すいぎょうざスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん あおねぎ ながねぎ キャベツ たまねぎ はくさい こまつな	あぶら こめ さとう ごま じゃがいも かたくりこ こむぎこ	578	22.2	16.9
21	金		ターメリックライスの ミートソースがけ	ベーコンとキャベツのスープ なめらかプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト しょうが コーン キャベツ こまつな	あぶら こめ さとう みずあめ	627	20.9	20.4
25	火		ごはん	さばのみそに しらたきのそぼろに だまこじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とりにく	しょうが ながねぎ にんじん しらたき さやいんげん だいこん あおねぎ こまつな	あぶら こめ さとう かたくりこ	591	24.3	15.7
26	水		たれごはんの いわしかばやきどん	のりあえ ちばたつぷりとんじる おこめのムース(ラ・フランス)	ぎゅうにゅう いわし のり みそ ぶたにく とうふ とうにゅう	しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ ごぼう だいこん あおねぎ ながねぎ ラ・フランス	あぶら こめ さとう かたくりこ さつまいも みずあめ こめこ	617	22.2	19.5
27	木		スイートポテト トースト	とりにくとやさいのトマトに にくだんごのようふうスープ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ しめじ キャベツ トマト パジャル はくさい こまつな	あぶら パン さつまいも バター さとう じゃがいも かたくりこ	584	22.3	20.4
28	金		たかなじゃこ チャーハン	ユーリンチー ニラたまコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく ベーコン とうふ たまご	にんじん たかな ながねぎ しょうが たまねぎ コーン にら	あぶら こめ ごま ごまあぶら かたくりこ さとう	638	28.6	26.5

【保護者のみなさまへ】

- ◎食材の都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。
- ◎給食セットの中には、ナフキン、はし(はしの日には特に忘れず)、マスク(給食当番)を毎日いれて、持たせてください。予備のおはし(割り箸等)をランドセルの中に入れておくと、忘れた際に、職員室に借りに来なくて済みます。
- ◎病気等を理由に、連続する給食実施日5日以上給食の提供が不要となる場合や、アレルギー等で飲用牛乳の提供を希望しない場合は、担任までご相談ください。
- ◎献立表に記載の栄養価は、中学年(3・4年生)の数値です。

今月の
平均栄養価

学校給食
摂取基準

616

650

22.9

20.7

2.3

27.6

21.6

2.0