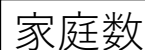


# 12がつ　こんだてひょう



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 よ 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		ししつ(g)	しょうえん そうとうりょう(g)		
1 月			カレーピラフ	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 チーズ	にんにく にんじん たまねぎ コーン ピーマン きゅうり キャベツ ブロッコリー しめじ ほうれんそう	あぶら こめ ごまあぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	583	18.6	21.9		
2 火			ぶたにくとコーンの ちゅうかライス	チャプチェ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが にんじん コーン ながねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ チンゲンサイ あおねぎ	あぶら こめ ごまあぶら はるさめ ごま こめこ	583	22.0	17.6		
									2.3			
									トックは、かんこくのおもちです。よくかんでたべましょう。			
3 水			ごはん	てりやきほしがたハンバーグ くきわかめのきんぴら さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	しめじ えのきたけ たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ながねぎ あおねぎ にんにく しょうが	あぶら こめ さとう ごま かたくりこ ごまあぶら さつまいも	590	22.5	18.6		
4 木			ココアミルク あげパン	チリコンカン ABCスープ	ぎゅうにゅう スkimミルク だいた ぶたにく ベーコン とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パジル はくさい こまつな	あぶら パン さとう じゃがいも マカロニ	665	29.8	24.7		
									2.5			
5 金			ごもくごはん	わかさぎフリッター とさんこじる いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかさぎ ぶたにく みそ ヨーグルト	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ コーン あおねぎ ながねぎ いちご	あぶら こめ ごま さとう こむぎこ じゃがいも とうにゅうバター	627	22.4	22.3		
8 月			ぎょうざどん	ちゅうかコーンたまごスープ フルーツポンチ(みかんゼリー いり)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン たまご とうふ	キャベツ にら にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン こまつな みかん もも パイン リんご	あぶら こめ ごまあぶら かたくりこ さとう	667	27.0	21.2		
									2.4			
9 火			チキンライス	たらのバーベキューソースがけ ウィンナーポトフ みはや(かんきつ)	ぎゅうにゅう とりにく たら ウィナー	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく しょうが ながねぎ なし かぶ かぶのは キャベツ みはや	あぶら こめ さとう かたくりこ じゃがいも	575	24.4	17.9		
10 水			ごはん ごまふりかけ	にくじゃが はくさいとあぶらあげのみそし る	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく わかめ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん はくさい ながねぎ こまつな	あぶら こめ ごま さとう じゃがいも かたくりこ	572	22.0	17.3		
									2.4			
11 木			しゃんはいやきそば	にくだんごのちゅうかスープ きなこわらびもちのくろみつが け	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ きなこ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ながねぎ だいこん はくさい あおねぎ	あぶら ちゅうかめん ごま ごまあぶら くらげとう わらびもち	636	22.4	17.6		
12 金			ごはん	さばのこうみみそだれ こぎつねあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ かつおぶし とりにく とうふ	ながねぎ にんにく しょうが もやし こまつな キャベツ にんじん しょうが ごぼう だいこん あおねぎ	あぶら こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ さといも	579	26.4	19.1		
									2.3			
13 土			てづくりコロツケ バーガー	はくさいのこめこクリームスー プ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん はくさい ほうれんそう しめじ	あぶら パン じゃがいも こむぎこ パンこ こめこ バター	645	23.2	22.9		
16 火			マーボーはくさい どん	うずらたまごとはるさめのスー プ さんしょくデザート (とうにゅうふうみのプリン& いちごソース)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた とうふ ベーコン なると うずらたまご わかめ とうにゅう	にんにく しょうが たけのこ にら ながねぎ ほししいたけ はくさい にんじん たまねぎ こまつな いちご	あぶら こめ かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま さとう みずあめ	619	23.9	19.9		
									2.5			
17 水			カレーライス	ツナサラダ はちみつゆずゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ	たまねぎ にんにく しょうが りんご パパイア レーズン トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン ゆず	あぶら こめ じゃがいも とうにゅうバター ごま はちみつ さとう	694	20.3	23.9		
18 木			わかめごはん	かぼちゃのてんぱら ごもくまめ さわにわん	ぎゅうにゅう わかめ とりにく だいた さつまあげ ぶたにく あぶらあげ	かぼちゃ ごぼう にんじん こんにゃく だいこん たけのこ ほししいたけ ながねぎ こまつな	あぶら こめ ごま こむぎこ かたくりこ さとう	573	19.6	18.4		
									2.1			
19 金			コーンピラフ	とりにくのレモンソースがらめ きりぼしだいこんのようふう スープ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう だいた	にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン コーン レモン にんにく きりぼしだいこん しめじ りんご	あぶら こめ かたくりこ さとう こめこ みずあめ	644	25.6	21.8		
【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に）、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。 ◎1月の給食は、1月8日（木）開始予定です									今月の 平均栄養価	616	23.3	20.3
											2.4	
									学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6
											2.8	