

12がつは、
よくかむメニューを
いれています

12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	ご 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) ししつ(g) しょくえん そうとうりょう(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 もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる				
1 月	/	ご は し の 日 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 キゅうり 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 2.3		
2 火			ぶたにくとコーンの ちゅうかライス	チャプチエ 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		
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 2.3		
4 木	/	ご は し の 日 4月	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 スキムミルク だいすき ぶたにく ベーコン とりにく	にんにく しうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト バジル 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 どさんこじる 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 2.2		
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 りんご	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	/	ご は し の 日 9月	チキンライス	たらのバーベキューソースがけ ワインナーポトフ みはや(かんきつ)	ぎゅうにゅう とりにく たら ウィンナー	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく しうが 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 2.3		
10 水			ごはん ごまふりかけ	にくじやが はくさいとあぶらあげのみそし る	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ 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 くろさとう わらびもち	636	22.4 17.6 3.0		
12 金	/	ご は し の 日 12月	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 しうが もやし こまつな キャベツ にんじん しうが 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			てづくりコロッケ 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 3.0		
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 だいすき 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	/	ご は し の 日 1月	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 しうが りんご パパイヤ レーズン トマト キャベツ キュウリ 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 2.2		
18 木			わかめごはん	かぼちゃのてんぷら ごもくまめ さわにわん	ぎゅうにゅう わかめ とりにく だいすき 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 だいすき	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 2.8		
【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	23.3 20.3 2.4		
								学校給食 摂取基準	27.6 21.6 2.0		