



# 5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		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
1 木			スパイシータコスどん	やさいスープ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひよこめめ パーコン ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン コーン にんじん たまねぎ キャベツ こまつな いちご トマト	あぶら こめ こむぎこ	648	22.7	18.6
2 金			ごもくおこわ	かつおのやくみソースがけ すましじる(かぶとかまぼこいり) こどものひぜりー	ぎゅうにゅう とりにく かつお あぶらあげ かまぼこ とうふ とうにゅう	ごぼう にんじん しめじ りんご ながねぎ にんにく しょうが だいこん ほししいたけ こまつな かぼちゃ レモン	あぶら こめ さとう ごま かたくりこ もちごめ	580	28.3	18.3
7 水			チキンカレーライス	ツナとわかめのサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご パパイア レーズン キャベツ コーン レモン 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 さとう みずあめ	672	19.6	23.0
8 木			はるキャベツの ホイコーローどん	だいこんとわかめのちゅうか スープ フルーツポンチ(はちみつレモ ンゼリーいり)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ パーコン とうふ わかめ	にんにく ながねぎ たまねぎ レモン にんじん キャベツ たけのこ みかん ピーマン だいこん こまつな もも パイン りんご	あぶら こめ さとう ごま ごあまぶら かたくりこ はちみつ	622	21.9	17.4
9 金			なめしじゃごはん	あつやきたまご きんぴらごぼう けんちんじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ たまご ぶたにく さつまあげ とりにく あぶらあげ とうふ かつおぶし	きょうな ひろしまな ごぼう にんじん こんにゃく だいこん こまつな あおねぎ	あぶら こめ ごま さとう さといも	596	25.3	20.4
12 月			グリンピースごはん	とんかつ ひじきのいりに さつまいものみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ	グリンピース しらたき にんじん だいこん ながねぎ あおねぎ	あぶら こめ パンこ さとう さつまいも	582	21.3	17.3
13 火			まっちゃんこ あげパン	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 きなこ 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 はくさい こまつな	あぶら パン さとう じゃがいも	617	23.5	23.7
14 水			ぶたにくとだいの ちゅうかライス	きびなごカリカリフライ ワナンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず きびなご とりにく なた ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん ながねぎ もやし あおねぎ こまつな	あぶら こめ ごまあぶら こむぎこ さとう じゃがいも こめこパンこ	588	24.4	18.5
15 木			はるキャベツの パペロンチーノ	ウィンナーポトフ いちごマフィン	ぎゅうにゅう パーコン ウィンナー なまクリーム	にんにく にんじん しめじ キャベツ ピーマン かぶ かぶのは たまねぎ はくさい いちご	あぶら スパゲッティ さとう じゃがいも こむぎこ バター みずあめ	607	20.4	18.9
16 金			ごはん	ほっけのしおやき こまあえ こじる	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とうふ だいず みそ	にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん ながねぎ	あぶら こめ ごま さとう じゃがいも	582	27.8	18.6
19 月			チンジャオロースー どん	すいぎょうぎスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	しょうが にんにく にんじん みかん たまねぎ ピーマン たけのこ なら ほししいたけ はくさい キャベツ ながねぎ こまつな	あぶら こめ ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま さとう	599	22.7	17.2
20 火			こくとうパン	ハンバーグたまねぎソースがけ コーンポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく パーコン しろいんげんまめ ウィンナー	にんにく しょうが たまねぎ コーン にんじん キャベツ セロリ トマト	あぶら パン ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	608	23.7	19.5
21 水			わかめごはん	さわらのたつたあげ のりあえ とんじる	ぎゅうにゅう わかめ さわら のり ぶたにく とうふ みそ	こまつな もやし にんじん キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ あおねぎ しょうが	あぶら こめ ごま さとう かたくりこ じゃがいも	578	24.0	19.4
22 木			ほんかくマーボー どうぶどん	スープフォー フルーツポンチ(サイダーふうぜ リーいり)	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく	にんにく しょうが たけのこ パイン ほししいたけ にんじん なら もも たまねぎ ながねぎ キャベツ りんご もやし チンゲンサイ みかん レモン	あぶら こめ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	656	24.4	17.4
23 金			ごはん	かんこくふうにくじゃが ツナとひじきの つくだに	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ とうふ わかめ みそ ひじき ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん こまつな しらたき	あぶら こめ さとう ごま かたくりこ みずあめ ごまあぶら じゃがいも	580	21.3	18.6
26 月			カレーピラフ	オムレツのデミグラスソースがけ アスパラガスのこめこクリーム スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ コーン ピーマン トマト しめじ アスパラガス しょうが	あぶら こめ さとう じゃがいも バター	580	21.5	20.2
27 火			やきにくチャーハン	はるまき はるさめスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ パーコン なた とうふ	にんにく しょうが にんじん ながねぎ あおねぎ たまねぎ こまつな みかん キャベツ ほししいたけ	あぶら こめ ごま こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら	617	20.9	22.1
28 水			ごはん	あじのしおこうじやき あおねぎのいためもの みずたきじる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とりにく とうふ	しょうが にんにく あおねぎ たけのこ にんじん もやし キャベツ しらたき はくさい えのきたけ ながねぎ	あぶら こめ かたくりこ さとう	584	31.1	19.8
29 木			にこみうどん	つくねとやさいのにももの ココアチョコチップむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なた いわしがゆ かつおぶし とりにく	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ ながねぎ だいこん たけのこ こんにゃく さやいんげん	あぶら うどん さとう パター こむぎこ チョコレート マーガリン こめこパンこ	572	21.4	18.0
30 金			ターメリックライスの ミートソースがけ	ABCスープ サワーゼリー(ヨーグルトふうみ ゼリー)	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン だっしふんにゅう だいず	たまねぎ にんじん ピーマン トマト コーン キャベツ レモン こまつな にんにく	あぶら こめ さとう マカロニ	635	22.1	19.0
【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。 ◎22日のスープフォーと27日はるまき・はるさめスープは、『はし』があると食べやすいです。								今月の 平均栄養価	605	23.4
									19.2	
									2.3	
								学校給食 摂取基準	650	27.6
21.6										
2.0										