



## 4 がつ こんだてひょう

令和7年度

## 〈家庭数〉 流山市立南流山第二小学校

日 に ち	お は し の 日	ごんだけめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(g)	
	ぎ ゅ う に ゆ う	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		しあわせ
9 水	おはし	トマトハヤシライス	コールスローサラダ さくらゼリー (さくらんぼゼリー&レモンゼリー)	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ こまつな トマト キャベツ きゅうり コーン さくらんぼ レモン	こめ あぶら じやがいも とうにゅうバター さとう みずあめ	644	18.8 21.8 1.9
10 木					にゅうがくしき (きゅうしょくなし)			
11 金	おはし	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	こめ あぶら さとう でんぶん	600	24.5 15.8 2.6
14 月	おはし	ナポリタン	やさいスープ チョコチップマフィン	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト コーン キャベツ こまつな にんにく	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ ベーキングパウダー チョコレート バター	620	21.2 21.2 2.4
15 火	おはし	ぶたごぼうごはん	わかさぎのフリッター ごもくまめ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかさぎ とりにく だいす さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	にんにく にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ながねぎ あおねぎ	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ さつまいも	597	24.6 20.5 2.6
16 水	おはし	カレーライス	ツナサラダ いちごゼリー	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 にんじん りんご パパイヤ レーズン キャベツ きゅうり コーン レモン いちご クランベリー	こめ あぶら じやがいも とうにゅうバター さとう ごま	687	20.2 23.9 2.4
17 木	おはし	チキンライス	にくだんごとポテトのスープ フルーツポンチ (はくとうゼリーいり)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン コーン トマト キャベツ こまつな もも りんご パイン みかん	こめ あぶら さとう じやがいも	578	17.7 13.4 2.0
18 金	おはし	たかなじやこ チャーハン	あげぎょうざ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじやこ とりにく なると とうふ わかめ	にんじん たかな ながねぎ たまねぎ こまつな キャベツ にら しょうが	こめ ごま こむぎこ あぶら ごまあぶら	588	24.8 22.3 2.6
21 月	おはし	ちゅうかどん	スープフォー はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ キャベツ ながねぎ あおねぎ レモン しょうが	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま はちみつ みずあめ	604	19.6 13.9 2.1
22 火	おはし	コッペパン	ハンバーグデミグラスソース コーンポテト はくさいのこめこクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが コーン にんじん はくさい ほうれんそう しめじ	パン あぶら さとう じやがいも こめこ バター	605	24.6 21.5 2.6
23 水	おはし	わかめごはん	にくじやが おぼろみそしる かわちばんかん(かんきつ)	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ にんじん ごぼう しらたき さやいんげん だいこん ながねぎ こまつな かわちばんかん	こめ あぶら ごま さとう じやがいも	584	22.0 17.1 2.3
24 木	おはし	ソースやきそば	つくねのスープ フルーツのアセロラゼリー あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ もしや ピーマン だいこん ながねぎ チンゲンサイ みかん パイン もも りんご アセロラ	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら さとう みずあめ こめこパンこ	608	22.8 17.8 3.4
25 金	おはし	たけのこごはん	さわらのたつたあげ はるやさいのとんじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト	たけのこ しょうが にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ	こめ あぶら さとう かたくりこ じやがいも	607	26.3 21.0 2.0
28 月	おはし	メープルトースト	チリコンカン きりぼしだいこんのようふう スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいす	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きりぼしだいこん えのきたけ	パン さとう マーガリン メープルシロップ あぶら じやがいも	647	26.8 25.3 2.7
30 水	おはし	ごはん ごまふりかけ	すきやきに みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ とりにく	にんじん ほししいたけ しらたき ながねぎ こまつな だいこん あおねぎ	こめ あぶら ごま さとう さといも	611	26.6 21.1 2.2
【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、 持ってきてください。予備のおはし（割り箸等）をランドセルの中に入れておいてください。 ◎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。							612	22.8 19.7 2.4
							650	27.6 21.6 2.0