



11がつこんだてひょう

千産千消月間

流山市立南流山小学校

令和7年度

<家庭数>

日 に ち	おはし の 日	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	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		
4 火		かくあげからみそ どん	トックのごまたなんスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かくあげ とりにく	じょうが にんにく ねぎ にんじん にら たまねぎ きやべつ だけのこ はくさい しいたけ こなつな	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ こま トック	616	21.8
5 水		ごはん	ぶたにくとこんさいのくろずい ため おぼろみそしる りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうぶ みそ こんぶ	れんこん じょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ ビーマン ごぼう だいこん ねぎ こまつな りんご	こめ むぎ あぶら ジャガイモ さとう かたくりこ		18.8
6 木		流山白みりん給食の日 ほうとう	にくさつま てづくりながれやまみりん ケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ どうにゅう	にんじん だいこん かぼちゃ こまつな ねぎ たまねぎ シラタキ グリンピース	ほうとう あぶら さつまいも さとう ホットケーキミックス グラニューとう		2.2
7 金		やきにくチャーハン	かぶのちゅうかスープ フルーツウファ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ベーコン うずらたまご どうにゅうデザート	にんにく じょうが にんじん ねぎ かぶ わけぎ えのきだけ たまねぎ こまつな みかん バイン もも こんにゃく	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ごま さとう	613	22.9
11 火		ごはん	さばのラビゴットソースかけ スパゲティソテー さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう さば ベーコン みそ こんぶ あぶらあげ	たまねぎ トマト パセリ にんじん きやべつ ビーマン にんにく ねぎ だいこん こまつな こんにゃく えのきだけ	こめ むぎ あぶら さとう スパゲティ さつまいも		21.5
12 水		ながれやまの ペペロンチーノ	ポークピーンズに てづくりサーティアンダギー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン どうにゅう	にんにく にんじん こまつな わけぎ しめじ たまねぎ マッシュルーム パセリ	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも あぶら くろさとう ホットケーキミックス さとう		20.0
13 木		お話給食の日 読み語りカレーラボ		ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク	にんにく じょうが にんじん たまねぎ グリンピース りんご ブロッコリー あかバブリカ キバブリカ コーン	こめ むぎ あぶら パター こむぎ じゃがいも	687	2.1
14 金		ほんかくカレー ライス	わかめととうふのスープ こぶくろアーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ベーコン わかめ	ねぎ にんにく じょうが たまねぎ にんじん きやべつ ビーマン たけのこ えのきだけ ねぎ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう アーモンド ごま		24.1
17 月		ホイコーローどん	ちばのみぞシチュー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう べーコン とりにく みそ	にんじん たまねぎ コーン えだまめ しめじ わけぎ こまつな もも バイン	こめ むぎ オリーブオイル あぶら さつまいも パター こむぎ さとう		23.5
18 火		コーンピラフ	ちばのみぞシチュー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう べーコン とりにく みそ	にんじん たまねぎ コーン えだまめ しめじ わけぎ こまつな もも バイン	こめ むぎ オリーブオイル あぶら さつまいも パター こむぎ さとう	660	2.0
19 水		くろごまきなこ トースト	やきビーフン ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうふ たまご きなこ	しあわせ にんにく じょうが たけのこ きやべつ たまねぎ にんじん にら コーン こまつな ねぎ	しょくパン マーガリン ごま はちみつ グラニューとう ビーフン あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ		19.9
20 木		千産千消の日 流山白みりん給食の日 いわしのかばやきどん	きりぼしだいこんのごまあえ こぼれうめどんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく どうふ みそ こんぶ ツナ	じょうが きりぼしだいこん もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ わけぎ たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも		22.7
21 金		ぶたにくどん	いもだんごじる みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ	たまねぎ じょうが にんじん しらたき えのきだけ やいんげん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ しめじ みかん	こめ むぎ さとう いももち	572	23.0
25 火		和食の日給食 ごはん でづくりごまふりかけ	さけのピザやき みぞれじる	ぎゅうにゅう のり さけ チーズ ちりめんじやこ かつおぶし とりにく どうふ あぶらあげ こんぶ	たまねぎ コーン ビーマン だいこん マッシュルーム にんじん ねぎ だいこん えのきだけ	こめ むぎ さとう		1.7
26 水		しおぶたカレーポトフ こまつなサラダ	しゃぶしゃぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ひよこまめ	にんにく はくさい たまねぎ にんじん パセリ きやべつ コーン もやし こまつな	コップパン あぶら さとう グラニーストウ じゃがいも オリーブオイル		22.6
27 木		ジャンバラヤ	こいわしフライ レンズまめスープ ラフランズゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー いわし ベーコン レンズまめ	じょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン しめじ きやべつ こまつな	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう		2.3
28 金		ごはん	あつやきたまご きりぼしだいこんのにもの どうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく わかめ どうにゅう みそ さつまあげ こんぶ	にんじん きりぼしだいこん こんにゃく たまねぎ わけぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	582	20.9
								21.7
								14.8
								2.2
							615	29.7
								18.0
								1.7
							650	21.3
								22.8
								2.3
							650	27.6
								21.6
								2.00

流山白みりん給食の日

流山市は白みりん発祥の地と言われています。江戸川流域が米の产地であり、水に恵まれていたことから、江戸時代中期、みりんの醸造が盛んになりました。それまでのみりんよりも色が淡かったため「白みりん」と呼ばれ大人気となりました。

給食でも「流山の白みりん」やみりんを作る時にできる「こぼれ梅=みりん粕」を使った料理を取り入れていきます。

★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。

★おはしの日には、おはしを忘れずに持ってきてましょう。予備のお箸(割り箸でも可)を清潔な状態でランドセルの中に入れておきましょう。

★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。

★13日(木)…朝の読み語りとカレーでコラボします。カレーにまつわるお話を聞き、給食ではカレーライスを食べます。楽しみですね！

今月の
平均栄養価

582

572

615

650