



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>

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 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)	
								21.8	18.8	
4		かくあげからみそ どん	トックのごまたんたんスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かくあげ とりにく	しょうが にんにく ねぎ にんじん いら たまねぎ きゃべつ たけのこ はくさい しいたけ こまつな	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ごま トック	616	2.2	22.9	
5		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 こんが	れんこん しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ ビーマン こほう だいこん ねぎ こまつな りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	607	2.2	17.5	
6		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 とうにゅう	にんじん だいこん かぼちゃ こまつな ねぎ たまねぎ しらすき 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	652	2.7	22.2	
7		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 なたと ベーコン うずらたまご とうにゅうデザート	にんにく しょうが にんじん ねぎ かぶ わけぎ えのきたけ たまねぎ こまつな みかん パイン もも こんにゃく	こめ むぎ ごまぶら あぶら ごま さとう	613	2.1	21.5	
11		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 こんが あぶらあげ	たまねぎ トマト パセリ にんじん きゃべつ ビーマン にんにく ねぎ だいこん こまつな こんにゃく えのきたけ	こめ むぎ あぶら さとう スパゲティ さつまいも	656	2.0	23.5	
12		ながれやまの ペパロンチーノ	ポークビーンズに てづくりサターアンダギー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうにゅう	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 くるごさとう ホットケーキミックス さとう	607	2.0	22.7	
13		お話給食の日 読み語りカレーコラボ ほんかくカレー ライス	きゅうしょうしつものいちにちサラダ もものゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース りんご ブロッコリー あかパプリカ きパプリカ コーン	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	687	1.7	23.0	
14		ホイコーローどん	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 どうぶ ベーコン わかめ	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ ビーマン たけのこ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう アーモンド ごま	600	2.4	22.6	
17		コーンピラフ	ちばのみそシチュー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン 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 パイン	こめ むぎ オリーブオイル あぶら さつまいも バター こむぎこ さとう	660	1.7	19.9	
18		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 どうぶ たまご きなこ	しいたけ にんにく しょうが たけのこ きゃべつ たまねぎ にんじん いら コーン こまつな ねぎ	しょうパン 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	649	2.7	25.9	
19		ジョロフライスwith チキン	オクロスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく さば ぶたにく ヨーグルト みそ	にんにく たまねぎ トマト あかパプリカ にんじん しょうが おくら パイン もも アロエ	こめ むぎ あぶら さとう オリーブオイル ブルーベリージャム	603	1.8	19.6	
20		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 こぼれうめとんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく どうぶ みそ こんが ツナ	しょうが 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	639	2.7	21.0	
21		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 こんが	たまねぎ しょうが にんじん しらすき えのきたけ さやいんげん こほう 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	2.2	14.8	
25		和食の日給食 ごはん て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 ちりめんじゃこ かつおぶし とりにく どうぶ あぶらあげ こんが	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 だいこんは えのきたけ	こめ むぎ ごま さとう	570	1.7	29.7	
26		シュガーあげパン	しおぶたカレーポトフ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ひよこめ	にんにく はくさい たまねぎ にんじん パセリ きゃべつ コーン もやし こまつな	コッパパン あぶら さとう グラニューとう じゃがいも オリーブオイル	585	2.3	22.8	
27		ジャンバラヤ	こいわしフライ レンズまめスープ ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー いわし ベーコン レンズまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン しめじ きゃべつ こまつな	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	570	1.8	17.4	
28		ごはん	あつやきたまご きりぼしだいこんのもの とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく わかめ とうにゅう みそ さつまあげ こんが	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	2.5	17.2	
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。江戸川流域が米の産地であり、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よう。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。			今月の 平均栄養価	615	2.1	20.3
							学校給食摂取基準	650	2.1	27.6
										2.00