



4がつ こんだてひょう

令和7年度

<児童数>流山市立南流山小学校

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 めん	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		
11 金		ハヤシライス	きりばしだいこんのスープ さくらゼリー	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ こまつな パセリ にんにく しょうが しめじ きりばしだいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう オリーブオイル あぶら とうにゅうバター	644	20.1
14 月		たんたんうどん	かくあげのちゅうかに てづくりにんじんむしパン	ぶたにく とりにく かくあげ みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな もやし にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しめじ ちんげんさい	うどん ごま あぶら ごまあぶら グラニューとう とうにゅうバター かたくりこ ホットケーキミックス		21.5
15 火		ひじきごはん	さわらのからあげ はるやさいのぶたじる こぶくろアーモンド	ひじき あぶらあげ とりにく さわら ぶたにく とうふ みそ こんぶ ぎゅうにゅう	グリンピース にんじん にんにく こんにゃく ごぼう ねぎ さやいんげん きやべつ こまつな	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう あぶら かたくりこ アーモンド		2.3
16 水		1ねんせい・きゅうしょくかいし		ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キヤベツ とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ もやし グリンピース りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら とうにゅうバター	676	29.2
17 木		チキンライス	しおぶたのスープ フルーツカクテル	ウインナー とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース ながねぎ かぶ こまつな みかん パイン もも りんご	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも		27.1
18 金		コッペパン	やさいのチャウダー にくとやさいの ゴマドレッシング	ベーコン だいす ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ きやべつ もやし きゅうり とうもろこし しめじ はくさい にんにく しょうが	コッペパン バター さとう こむぎこ じゃがいも あぶら ゴマ ごまあぶら		2.3
21 月		マーボーどん	パイタンはるさめスープ ヨーグルト	とりにく ぶたにく みそ とうふ なると ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ しめじ もやし たまねぎ ながねぎ たけのこ こまつな にんにく しょうが しいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ ゴマあぶら あぶら はるさめ	612	25.2
22 火		わかめごはん	にくじゃが とうふのみそしる かわちばんかん	ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しらたき さやいんげん たまねぎ ながねぎ えのきたけ かわちばんかん	こめ むぎ ごま さとう あぶら じゃがいも		16.4
23 水		とりにくと あおねぎの ピラフ	じゃがいものトマトに チーズオムレツ	とりにく ぶたにく とうにゅうチーズ しろいんげんまめ チーズオムレツ ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ たまねぎ ピーマン こまつな トマト	こめ むぎ とうにゅうバター じゃがいも さとう あぶら		2.6
24 木		ソースやきそば	あげぎょうざ(2ヶ) ワンタンスープ	ぶたにく あおのり とりにく なると わかめ ぎゅうにゅう	にんじん きやべつ もやし たまねぎ ながねぎ えのきたけ ちんげんさい しょうが	やきそばめん あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	614	22.6
25 金		ごはん	さばのごまみそだれかけ こぎつねあえ じゃがいもそぼろじる	さば ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし わかめ こんぶ ぎゅうにゅう	もやし こまつな きやべつ にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま かたくりこ		16.1
28 月		やきにく チャーハン	にらたまコーンスープ やわらかあんにんどうふ	ぶたにく とりにく とうふ たまご あんにんどうふ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん あおねぎ ねぎ たまねぎ とうもろこし にら りんご みかん もも パイン	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ		2.7
30 水		コッペパン	おさかなメンチカツ コールスローサラダ レンズマメのスープ	いわし とりにく ウインナー れんずまめ ぎゅうにゅう	きやべつ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ ほうれんそう	コッペパン じゃがいも あぶら さとう ばんこ	611	22.5
		【保護者のみなさまへ】						22.8
		◎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。						2.5
		◎おはしの日には、おはしを忘れずに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。						23.3
		◎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	20.9
								2.3
								27.6
		1年生の給食開始は16日(水)です。 今年度の給食は、栄養教諭・秋山と日本給食 (株)16名の調理員で力を合わせ、子どもたち に安心・安全でおいしい給食を届けます。 保護者のみなさまの、ご理解とご協力をよろ しくお願ひいたします。				学校給食摂取基準	650	21.6
								2.00

【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。

◎おはしの日には、おはしを忘れずに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。

1年生の給食開始は16日(水)です。
今年度の給食は、栄養教諭・秋山と日本給食
(株)16名の調理員で力を合わせ、子どもたち
に安心・安全でおいしい給食を届けます。
保護者のみなさまの、ご理解とご協力をよろ
しくお願ひいたします。



今月の
平均栄養価



学校給食摂取基準