





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	ぎ ょう 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 めん	パン 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							
11 金			ハヤシライス	きりぼ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 きりぼしだいこん	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	21.5							
									2.3								
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	600	25.1	20.0							
									2.7								
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	グリーンピース にんじん にんにく こんにゃく ごぼう ねぎ さやいんげん きゃべつ 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	664	29.2	27.1							
									2.3								
16 水			1ねんせい・きょうしょうかいし		ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ もやし グリーンピース りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら とうにゅうバター	676	21.4	23.5							
			ポークカレー	やさいソテー いちごシヨコラカップケーキ					2.2								
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 グリーンピース 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	569	17.0	13.2							
									1.6								
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 だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ きゃべつ 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	605	24.3	24.7							
									2.5								
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 なた 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 ゴまあぶら あぶら はるさめ	612	25.2	16.4							
									2.6								
22 火			わかめごはん	にくじゃが とうふのみそじる 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	582	22.6	16.1							
									2.7								
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	597	23.5	21.5							
									1.7								
24 木			ソースやきそば	あげぎょうざ(2ケ) ワンタンスープ	ぶたにく あおのり とりにく なた わかめ ぎゅうにゅう	にんじん きゃべつ 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	25.8	26.3							
									2.8								
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 きゃべつ 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	599	26.4	20.9							
									2.5								
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	590	21.2	18.3							
									2.2								
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	きゃべつ 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	22.8							
									2.5								
【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 しく願いいたします。		 		今月の 平均栄養価	612	23.3	20.9	2.3
													学校給食摂取基準	650	27.6	21.6	2.00

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いいたします。

