

5がつ こんだてひょう

令和7年度

流山市立長崎小学校

日 付 日 付	お は し の 日	ぎ ゅ 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 パン めん	おかず デザート	おもに体を作る もとになる	おもに体の調子を整える もとになる	おもにエネルギーの もとになる		しつ(g)
1 木	/	■	中華おこわ	✿春雨サラダ 肉団子スープ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ にくだんご	にんじん ごぼう たけのこ きゅうり キャベツ ねぎ もやし チンゲンサイ	こめ もちごめ あぶら さとう ごま りんごゼリー	611	20.6 18.6 2.5
2 金	/	■	かしわ寿司	ちくわの磯辺揚げ 若竹汁 柚餅	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり とうふ わかめ	にんじん しいたけ たけのこ さやいんげん えのきだけ さやえんどう	こめ さとう ごま あぶら こむぎ あおのり かしわもち	696	27.1 19.9 2.1
7 水	/	■	✿ご飯	たらのヤンニヨムがらめ 中華ポテトサラダ みそワンタンスープ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく なると みそ	にんじん きゅうり えのきだけ ねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう わんたんかわ じゃがいも	636	24.7 16.6 2.2
8 木		■	ハヤシライス	かぶの洋風スープ 大豆小魚	ぎゅうにゅう ぶたにく さとう とりにく さとう こさかな しょくぶつチーズ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ かぶ キャベツ コーン	こめ さとう あぶら じゃがいも	668	27.0 19.6 2.1
9 金		■	青ねぎチャーハン	揚げぎょうざ にら玉スープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると きょうざ とうふ たまご わかめ ヨーグルト	ねぎ にんじん しめじ にら あおねぎ	こめ あぶら でんぶん	616	22.2 20.4 2.1
12 月		■	コーンピラフ	とり肉のごまネーズ焼き カレースープ 河内晩柑	ぎゅうにゅう とりにく ワインナー	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム ねぎ キャベツ こまつな かわちはんかん	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	638	24.0 22.8 1.9
13 火		■	✿春キャベツの ペペロンチーノ	ポークビーンズ じゃことアーモンドのチーズせんべい	ぎゅうにゅう べーコン ぶたにく いんげんまめ こさかな チーズ	にんじん エリンギ キャベツ たまねぎ さやいんげん	スペゲティー あぶら じゃがいも アーモンド さとう	579	27.2 24.0 1.9
14 水	/	■	✿ひじきご飯	ほつけの一夜干し 梅おかか和え 豚汁	ぎゅうにゅう ほつけ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ とりにく ひじき けずりぶし	にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ こまつな グリンピース きゅうり	こめ じゃがいも さとう あぶら	628	30.0 19.2 2.5
15 木	/	■	ごまきなこ揚げパン	✿焼きビーフン 大根とわかめのピリ辛スープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく いか とりにく わかめ	にんじん たまねぎ にら もやし キャベツ たけのこ しいたけ チングンサイ しめじ だいこん	パン あぶら さとう ビーフン ごま	629	25.3 24.7 2.4
16 金	/	■	✿ご飯 (ごまふりかけ)	なまあ 生揚げの辛みそ炒め たまご 卵とトマトのワンタンスープ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく のり とりにく けずりぶし こさかな たまご みそ	にんじん たまねぎ チングンサイ トマト ねぎ	こめ ごま ワンタンかわ あぶら でんぶん さとう アーモンド	678	30.0 25.8 2.0
19 月	/	■	✿グリンピースご飯	にくどう腐 大根のみそ汁 甘夏	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ あぶらあげ	グリンピース にんじん ねぎ だいこん えのきだけ しめじ こまつな たまねぎ あまなつ	こめ さとう	628	28.6 19.1 2.2
20 火	/	■	キムチ焼きうどん	✿中華スープ ✿さつま芋とナツツのかりんとう揚げ	ぎゅうにゅう ぶたにく けずりぶし こさかな だいす とうふ なると わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし しいたけ しめじ チングンサイ だいこん	うどん あぶら さつまいも さとう カシューナッツ ごま	599	26.8 25.4 2.3
21 水	/	■	✿ご飯	あじの塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	ぎゅうにゅう さつまあげ あじ あぶらあげ みそ ひじき わかめ だいす	にんじん グリーンピース たまねぎ こまつな ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも	633	28.7 18.0 2.3
22 木		■	パン	✿ミートポテト チキンヌードルスープ ゼリー	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム セロリー こまつな	パン じゃがいも あぶら スペゲティー ゼリー	649	26.3 20.8 2.2
23 金	/	■	✿菜飯	にくじやが 厚揚げのみそ汁 河内晩柑	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ さやえんどう えのきだけ こまつな かわちはんかん	こめ ごま さとう じゃがいも あぶら	647	25.2 17.3 2.1
26 月		■	チキンライス	アスパラの米粉スープ ✿ハニーマスタードサラダ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいす こさかな	たまねぎ こまつな アスパラガス ビーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン マッシュルーム	こめ あぶら こめこ じゃがいも バター ゼリー	620	21.2 17.8 1.6
27 火	/	■	山菜うどん	じゃがいものそぼろ上 ✿ごまだれ団子	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく あずき	ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ たけのこ さんさい さやいんげん しいたけ なめこ	うどん あぶら じゃがいも でんぶん だんご ごま さとう	587	24.9 19.2 1.8
28 水	/	■	✿ご飯	かつおの薬味ソースかけ いんげんのごま和え つみれ汁	ぎゅうにゅう かつお つみれ みそ	ねぎ さやいんげん にんじん こぼう だいこん しめじ こまつな	こめ でんぶん さとう ごま あぶら	635	29.6 18.7 2.3
29 木		■	レモンシュガートースト	✿チリコンカン チーズ卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ チーズ たまご とりにく	にんじん マッシュルーム グリンピース コーン こまつな たまねぎ	パン パンこ さとう あぶら	651	29.4 23.3 2.4
30 金		■	ガルバンゾーカレー	✿フルーツカクテル 大豆小魚	ぎゅうにゅう とりにく だいす こさかな ひよこまめ	にんじん グリーンピース たまねぎ もも・パイん・みかん りんごかん	こめ あぶら じゃがいも こむぎ ゼリー さとう	706	23.1 17.1 1.5

※食材入荷の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。
※連続する5日以上給食が不要となる場合、停止を希望する日の3日前まで（休日を除く）に申請書を提出する
ことで減額対応が可能です。早めに担任まで連絡をお願いします。

✿印の献立は、
ピンク枠に盛り付けます。

今月の 平均栄養価	637	26.1 20.4 2.1
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0