






















4がつ こんだてひょう

令和7年度

流山市立長崎小学校

日にち	おはしの日	ぎょうにゅう	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	おもにからだをつくる 主に体を作る もとなる	おもにからだをちょうし 主に体の調子を整える もとなる	おもにエネルギーの 主にエネルギーの もとなる		ししつ(g)
									しょうくえん そうとうりょう(g)
9	水		サフランライスの ミートソースかけ	ポテトスープ 大豆小魚	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく こざかな	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ コーン こまつな	こめ あぶら じゃがいも	626	28.6
11	金	 	でくら ずし 桜寿司	さわらのたつた揚げ すまし汁 お祝いデザート	ぎゅうにゅう さわら とりにく なると とうふ	れんこん にんじん えだまめ しめじ ねぎ こまつな	こめ さとう ごま いちごゼリー あぶら	654	27.4
									20.7
									2.0
14	月		ぶたにくどん 豚肉丼	ごま仕立てのみそ汁 河内晩柑	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ こまつな かわちぼんかん	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	659	26.6
									20.6
									2.0
15	火	 	ちゃんぽんうどん	☆なまあげのちゅうかに 生揚げの中華煮 てや しょう 照り焼きチキン饅頭	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ なまあげ うすらたまご とりにく	にんじん キャベツ しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	うどん あぶら さとう でんぶん こむぎこ	650	30.2
									23.9
									2.5
16	水		ポークカレーライス	わかめスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン マッシュルーム こまつな	こめ あぶら じゃがいも ゼリー こむぎこ	640	20.6
									18.3
									1.9
17	木		きなこ揚げパン	☆にくのやさい 肉と野菜のごまドレッシング ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ	もやし いんげん にんじん たまねぎ キャベツ コーン かぶ セロリー	パン さとう あぶら ごま じゃがいも	617	24.4
									25.7
									2.2
18	金		マーボー丼	はるさめ 春雨スープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ なると わかめ ヨーグルト	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん	638	26.5
									17.7
									2.2
21	月	 	☆わかめごはん	にくじゃが キャベツのみそ汁 美生柑	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ えのきたけ こまつな みしょうかん	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう	625	22.6
									15.6
									2.4
22	火	 	ソース焼きそば	ちゅうかに 中華コーン卵スープ ☆フルーツ豆乳デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご あおのり	にんじん キャベツ もやし コーン ねぎ チンゲンサイ みかん・パイナップル・もも・りんご缶	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん とうにゅうデザート	602	22.4
									20.2
									2.4
23	水	 	☆こぎつねごはん	わかさぎフリッター ゆかり和え 豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうにゅう あぶらあげ ぶたにく わかさぎフリッター	にんじん グリンピース キャベツ もやし きゅうり たまねぎ こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	673	26.5
									24.7
									2.3
24	木		ハニートースト	☆やさいのゆで ゆで野菜のごまサラダ 大豆小魚 にめい 米粉の豆乳クリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず こざかな わかめ しょうがチーズ とうにゅう	コーン にんじん もやし キャベツ たまねぎ しめじ かぶ	パン あぶら さとう ごま とうにゅうバター こめこ じゃがいも	615	24.6
									24.2
									2.2
25	金	 	☆たけのこごはん	ほっけフライ いそか 磯香和え けんちん汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ のり ほっけフライ	たけのこ にんじん ごぼう しめじ ねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ さとう あぶら	594	26.5
									19.2
									2.1
28	月		ケチャップライス	とりにく とり肉のレモンソースかけ レンズ豆のスープ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ベーコン レンズまめ	にんじん たまねぎ コーン ピーマン マッシュルーム キャベツ こまつな	こめ あぶら でんぶん さとう ゼリー	670	24.1
									22.8
									1.8
30	水	 	☆ごはん	さばの煮付け 田舎汁 切り干し大根の煮物	ぎゅうにゅう さば さつまあげ なまあげ みそ	ねぎ きりぼしだいこん しいたけ だいこん しめじ こまつな にんじん	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	672	28.3
									20.7
									2.7

※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、  
ピンク椀に盛り付けます。

今月の  
平均栄養価

638	25.7
	20.8
	2.2
学校給食 摂取基準	27.6
650	21.6
	2.0