

10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	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 からだ つく 主に体を作る もとになる	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる	おも 主にエネルギーの もとになる		ししつ(g)
									しょうえん そうとうりよう(g)
1	水		🍷吹き寄せおこわ	焼きししゃも ごま和え 豆腐みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ しししゃも ぶたにく とうにゅう	にんじん ごぼう しめじ キャベツ もやし こまつな たまねぎ	こめ もちこめ さとう ごま あぶら じゃがいも	627	27.1 17.8 2.4
2	木		カレー南蛮うどん	🍷大豆と鶏肉の甘辛煮 じゃがもち	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく のり だいず うずらたまご	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ごぼう さやえんどう しめじ	うどん さとう あぶら じゃがいも でんぶん	593	28.9 20.0 2.6
3	金		青ねぎ入り マーボーなす丼	春雨スープ 🍷フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ わかめ ヨーグルト	なす にんじん たまねぎ しめじ ねぎ もやし チンゲンサイ みかん・パイン・ りんご・ももかん	こめ あぶら でんぶん さとう	654	21.5 19.3 2.0
6	月		五目寿司	ゆばのすまし汁 🍷みたらしだんご 大豆小魚	ぎゅうにゅう とりにく たまご ゆば なると とうふ だいず こさかな	しいたけ かんぴょう にんじん たけのこ えのきたけ こまつな	こめ さとう ごま もち でんぶん	672	30.9 16.3 2.4
7	火		きのこピラフ	豆腐ハンバーグ さつま芋の米粉スープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく こおりとうふ しらばなまめ チーズ とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ はくさい こまつな	こめ あぶら パンこ さとう さつまいも こめこ パター	690	26.9 23.7 1.7
8	水		🍷ごはん	かつおの薬味ソース 三色ナムル つくねと冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう かつお つくね	ねぎ にんじん もやし こまつな チンゲンサイ しいたけ とうがん	こめ でんぶん さとう ごま あぶら	639	27.4 22.2 2.3
9	木		白みりんトースト	秋の香りシチュー 🍷コーンサラダ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン あぶら パター こむぎこ ごま さとう じゃがいも さつまいも	690	22.7 26.0 2.1
14	火		🍷ごはん (エコふりかけ)	しおにく 塩肉じゃが 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう こさかな けずりぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ さやいんげん	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも アーモンド	645	26.5 18.3 2.4
15	水		🍷ごはん	さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 野菜のごま汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく ひじき さつまあげ ぶたにく	にんじん ねぎ グリンピース ごぼう たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな	こめ さとう あぶら ごま	686	31.2 21.3 3.2 (煮汁含)
16	木		しゃんはいや 上海焼きそば	メンマ入り中華スープ 🍷白玉みつ豆 大豆小魚	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく だいず レッドピース こさかな	にんじん キャベツ もやし たけのこ チンゲンサイ ねぎ しいたけ みかん・もも りんご・パインかん	ちゅうかめん あぶら ごま さとう しらたまもち	590	27.5 17.3 2.5
17	金		豚肉とごぼうの 和風カレーライス	わかめスープ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ こまつな コーン マッシュルーム	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	646	20.6 19.3 1.8
20	月		🍷豚肉と小松菜の 混ぜごはん	ちくわの磯辺揚げ みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ とうふ みそ あおのり とりにく	にんじん こまつな だいこん ごぼう	こめ あぶら さとう こむぎこ ごま さといも	630	27.2 20.7 2.2
21	火		パン	なすのミートグラタン ひとくちゼリー 白菜とベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	なす にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン しめじ はくさい こまつな	パン あぶら マカロニ	657	26.4 22.2 2.3
22	水		🍷ごはん	いわしの甘露煮 キャベツのみそ汁 切り干し大根の煮物	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな しいたけ きりぼしだいこん	こめ さとう あぶら ごま	637	27.1 17.2 2.8 (煮汁含)
23	木		ごまうどん	🍷ひじきと生揚げの煮物 こめこ 米粉のりんごケーキ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく なまあげ うずらたまご ひじき とうにゅう	にんじん しめじ ねぎ こまつな りんご りんごかん	うどん ごま あぶら さとう こめこ	643	28.9 25.5 1.9
24	金		キンパ風混ぜごはん	蒸ししゅうまい 青ねぎスープ 🍷フルーツ豆乳デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ なると しゅうまい	たくあん こまつな にんじん えのきたけ かぶ ねぎ もも・ ようなし・みかん・パインかん	こめ でんぶん さとう ごま あぶら	670	22.8 18.9 2.4
27	月		中華丼	わかめと豆腐のスープ ヨーグルト 大豆小魚	ぎゅうにゅう えび いか うずらたまご ぶたにく とうふ わかめ こさかな だいず ヨーグルト	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ チンゲンサイ しめじ ねぎ	こめ あぶら ごま さとう でんぶん	656	32.4 19.5 2.3
28	火		きなこ揚げパン	🍷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	にんじん コーン もやし さやいんげん たまねぎ キャベツ かぶ セロリー	パン さとう あぶら じゃがいも ごま	616	24.3 25.5 2.2
29	水		チキンピラフ	たらのみそマヨネーズ焼き レンズ豆とトマトのスープ 黒糖大豆	ぎゅうにゅう とりにく みそ たら レンズまめ だいず	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン えのきたけ セロリー キャベツ トマト こまつな	こめ さとう あぶら	653	30.5 21.0 2.1
30	木		サフランライスの ホワイトソースかけ	🍷わかめのサラダ かぶの洋風スープ	ぎゅうにゅう とりにく えび いか ベーコン わかめ クリーム	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ かぶ きゅうり コーン エリンギ	こめ さとう バター こむぎこ	609	23.3 19.0 2.3
31	金		パスタボロネーゼ	ポテトスープ パンブキンパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく クリーム	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム ピーマン しめじ コーン こまつな かぼちゃ	スパゲティー あぶら じゃがいも さとう パイシート	701	27.1 27.4 1.8

※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、
ピンク欄に盛り付けます。

今月の 平均栄養価	648	26.7
学校給食 摂取基準	650	20.9
		2.3
		27.6
		21.6
		2.0