

10がつ こんだてひょう



流山市立長崎小学校

令和7年度

日 に ち	お は し の 日	こんだてめい		あ か	み ど り	き い ろ	たん ぱく しつ(g)
		ごはん	パン めん		おかず デザート		
					おもにからだつく 主に体を作る もとになる	おもにからだ ちょうど 主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
1 水	/	吹き寄せおこわ	焼きししゃも ごま和え 豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ししゃも ぶたにく どうにゅう	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 もちごめ さとう ごま あぶら じゃがいも	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 だいすう うすらたまご	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	28.9 20.0 2.6
3 金	/	青ねぎ入り マーポーなす丼	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	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 どうふ だいすう 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	30.9 16.3 2.4
7 火	/	きのこピラフ	豆腐ハンバーグ さつまいの米粉スープ	ぎゅうにゅう べーコン とりにく こおりどうふ しろはなまめ チーズ	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム バセリ はくさい こまつな	こめ あぶら パン さとう さつまいも こめこ バター	26.9 23.7 1.7
8 水	/	ごはん	かつおの葉味ソース 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 チングンサイ しいたけ とうがん	こめ でんぶん さとう ごま あぶら	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 バター こむぎ ごま さとう じゃがいも さつまいも	22.7 26.0 2.1
14 火	/	ごはん (エコふりかけ)	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 どうふ 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	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	31.2 21.3 3.2 (煮汁含)
16 木	/	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 だいすう 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 チングンサイ ねぎ みかん・もも りんご・パインかん	ちゅうかめん あぶら こま さとう しらたまもち	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	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 ごま さといも	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 だいすう	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	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 きりほししたいこん	こめ さとう あぶら ごま	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 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 うすらたまご 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	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	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 うすらたまご ぶたにく どうぶつ わかめ こさかな だいすう 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 チングンサイ しめじ ねぎ	こめ あぶら ごま さとう でんぶん	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	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 だいすう	にんじん たまねぎ エリンギ ビーマン キャベツ トマト こまつな	こめ さとう あぶら	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 バセリ かぶ きゅうり コーン エリンギ	こめ さとう バター こむぎ	23.3 19.0 2.3
31 金	/	パスタボロネーゼ	ポテトスープ パンプキンパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく たいすう 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 ビーマン 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 さとう バイシート	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、
ピンク枠に盛り付けます。

今月の
平均栄養価

648

学校給食
摂取基準

650

26.7
20.9
2.3

27.6
21.6
2.0