



12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	ざ や 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					ししつ(g)	
1 月	/	/	6年生家庭科「こんだてを工夫して」3組人気No. 1		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		しょくえん そうどうりょう(g)	
			✿ごはん	豚肉のしょうが焼き ベーコンの野菜炒め さつま芋のみぞ汁		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ えのきだけ もやし ねぎ	こめ あぶら さつまいも	623	27.0
2 火	/	/	パン	たらのバーベキューソース ヨーグルト ポテトソテー キャベツスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン とりにく わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ コーン パセリ マッシュルーム キャベツ こまつな	パン でんぶん さとう あぶら ジャガイモ	625	18.1	
			6年生家庭科「こんだてを工夫して」2組人気No. 3		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ	ピーマン にんじん たまねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん こまつな	こめ ごま あぶら でんぶん さとう	671	2.2	
3 水	/	/	✿わかめごはん	とりの南蛮漬け 野菜炒め 具たくさん豚汁					28.7	
			メキシカン スペゲティー		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご チーズ とうふ う	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム バナナ	パンネ あぶら パンこ さとう こむぎこ		18.6	
4 木	/	/	こんぶごはん	3年生「だんご」チーム考案 根菜みそ汁 あずきだんご	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ とうふ あずき みそ	にんじん しめじ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう さといも しらたまもち	700	2.3	
			ほうれん草のごま和え おでん みかん		ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ つみれ がんも うずらたまご こんぶ	だいこん にんじん キャベツ ほうれんそう もやし みかん	こめ ジャガイモ さとう ごま		26.8	
			茶めし	パン		ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ コーン しめじ はくさい こまつな マッシュルーム パセリ		21.1	
5 金	/	/	マカロニグラタン ひとくちゼリー 白菜とベーコンのスープ		ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ こんぶ あぶらあげ わかめ	ねぎ にんじん しめじ だいこん こまつな はくさい えのきだけ	パン パター ジャガイモ ゼリー こむぎこ マカロニ	630	1.9	
			ごはん	さばの煮付け 大根のみそ汁 里芋と昆布の煮物	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ こんぶ あぶらあげ わかめ	ねぎ にんじん しめじ だいこん こまつな はくさい えのきだけ	こめ さといも さとう		27.2	
			けんちんうどん	厚揚げの煮物 芋かりんとう	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	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ こまつな たまねぎ さやいんげん だいこん	うどん あぶら さといも さつまいも でんぶん		14.4	
8 月	/	/	中華おこわ	わかさぎフリッター えびだんごスープ みはや	ぎゅうにゅう やきぶた わかさぎフリッター えびだんご とうふ	にんじん ごぼう たけのこ しめたけ はくさい あおねぎ みはや	こめ もちごめ あぶら さとう	655	2.2	
			ごはん (大根葉ふりかけ)	3年生「豆食べようぜ」チーム考案 枝豆のつくね 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう こさかな けずりぶし とりにく こおりどうふ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこんは にんじん たまねぎ れんこん だいこん ねぎ こまつな えだまめ	こめ アーモンド こま あぶら パンこ さとう		25.1	
			ココア揚げパン	わんたんのパリパリサラダ チキンヌードルスープ	ぎゅうにゅう きなこ こさかな ひじき とりにく たまご	キャベツ もやし キュウリ にんじん セロリー たまねぎ こまつな マッシュルーム	パン ミルクココア スパゲティ さとう わんたんかわ あぶら		19.8	
11 木	/	/	ごはん	あじフライ ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ あじフライ さつまあげ みそ ひじき	にんじん グリンピース たまねぎ えのきだけ キャベツ	こめ あぶら さとう	623	2.4	
			3年生「豆はかせ」チーム考案 もやしみそラーメン	中華ポテトサラダ フルーツ豆乳デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん もやし はくさい コーン にら キュウリ ねぎ たまねぎ りんご みかん・もも・バインカン	ちゅうかめん こま あぶら じゃがいも さとう どうにゅうデザート		30.8	
			豆カレーライス	かぶの洋風スープ はやか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひよこまめ レンズまめ ベーコン わかめ	にんじん たまねぎ かぶ グリンピース マッシュルーム はくさい はやか	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ		22.0	
18 木	/	/	ケチャップライス	フライドチキン オニオンスープ ✿サラダ クリスマスマドレード	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ コーン ビーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう こむぎこ マカロニ クリスマスマドレード	712	2.7 (煮汁)	
			3年生「豆はかせ」チーム考案 豆カレー		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ かぶ グリンピース マッシュルーム はくさい はやか	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ		24.0	
			豆カレーライス	かぶの洋風スープ はやか					18.8	
22 月	/	/	3年生「豆はかせ」チーム考案 豆カレー		ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひよこまめ レンズまめ ベーコン わかめ	にんじん たまねぎ コーン ビーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう こむぎこ マカロニ クリスマスマドレード		2.3	
			ケチャップライス	フライドチキン オニオンスープ ✿サラダ クリスマスマドレード	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ コーン ビーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう こむぎこ マカロニ クリスマスマドレード	655	23.2	
			3年生「豆はかせ」チーム考案 豆カレー						25.5	
19 金	/	/	豆カレーライス	かぶの洋風スープ はやか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひよこまめ レンズまめ ベーコン わかめ	にんじん たまねぎ かぶ グリンピース マッシュルーム はくさい はやか	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	650	2.1	
			3年生「豆はかせ」チーム考案 豆カレー						26.0	
			豆カレーライス	かぶの洋風スープ はやか	21.0					
20 土	/	/	3年生「豆はかせ」チーム考案 豆カレー		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ コーン ビーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	2.3	2.3	
			豆カレーライス	かぶの洋風スープ はやか					27.6	
			豆カレーライス	かぶの洋風スープ はやか					21.6	
21 日	/	/	3年生「豆はかせ」チーム考案 豆カレー		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ コーン ビーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	2.0	2.0	
			豆カレーライス	かぶの洋風スープ はやか					23.2	
			豆カレーライス	かぶの洋風スープ はやか					25.5	
22 月	/	/	3年生「豆はかせ」チーム考案 豆カレー		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ コーン ビーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	2.1	2.1	
			豆カレーライス	かぶの洋風スープ はやか					26.0	
			豆カレーライス	かぶの洋風スープ はやか					21.0	
23 火	/	/	3年生「豆はかせ」チーム考案 豆カレー		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ コーン ビーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	2.3	2.3	
			豆カレーライス	かぶの洋風スープ はやか					27.6	
			豆カレーライス	かぶの洋風スープ はやか					21.6	
24 水	/	/	3年生「豆はかせ」チーム考案 豆カレー		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ コーン ビーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	2.0	2.0	
			豆カレーライス	かぶの洋風スープ はやか					23.2	
			豆カレーライス	かぶの洋風スープ はやか					25.5	
25 木	/	/	3年生「豆はかせ」チーム考案 豆カレー		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ コーン ビーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	2.1	2.1	
			豆カレーライス	かぶの洋風スープ はやか					26.0	
			豆カレーライス	かぶの洋風スープ はやか					21.0	
26 金	/	/	3年生「豆はかせ」チーム考案 豆カレー		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ コーン ビーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	2.3	2.3	
			豆カレーライス	かぶの洋風スープ はやか					27.6	
			豆カレーライス	かぶの洋風スープ はやか					21.6	
27 土	/	/	3年生「豆はかせ」チーム考案 豆カレー		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ コーン ビーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	2.0	2.0	