



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	ぎょうじゅう	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	主に体を作る もとなる	主に体の調子を整える もとなる	主にエネルギーの もとなる		ししつ(g)	しよくえん そうとうりょう(g)
			6年生家庭科「こんだてを工夫して」🐱3組人気No. 1							
1	月		🍱ごはん	豚肉のしょうが焼き ベーコンの野菜炒め さつま芋のみそ汁	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 えのきたけ もやし ねぎ	こめ こむぎこ あぶら さつまいも	623	27.0	18.1
									2.2	
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 じゃがいも	625	28.7	18.6
									2.3	
3	水		🍱わかめごはん	とりの南蛮漬け 野菜炒め 臭だくさん豚汁	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 こぼう だいこん こまつな	こめ ごま あぶら でんぶん さとう	671	27.3	25.1
									2.6	
4	木		メキシカン スパゲティー	チーズ卵スープ みりんバナナカップケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご チーズ とうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム パナナ	パンネ あぶら パンこ さとう こむぎこ	700	26.8	21.1
									1.9	
5	金		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 こぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう さといも しらたまもち	685	27.2	14.4
									2.2	
8	月		茶めし	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 かんも 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 じゃがいも さとう ごま	611	25.1	16.5
									2.1	
9	火		パン	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 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	パン バター じゃがいも ゼリー こむぎこ マカロニ	630	23.0	19.8
									2.4	
10	水		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 えのきたけ	こめ さといも さとう	698	30.8	22.0
									2.7 (煮汁含)	
11	木		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	こぼう 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 さとう さといも さつまいも でんぶん	623	25.9	26.1
									1.9	
12	金		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 こぼう たけのこ しいたけ はくさい あおねぎ みはや	こめ もちごめ あぶら さとう	655	22.8	24.2
									2.1	
15	月		ごはん (大根葉ふりかけ)	3年生「豆はかせ」チーム考案 枝豆のつくね 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう こざかな けずりぶし とりにく こおりとうふ 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 ごま あぶら パンこ さとう	681	31.5	23.7
									2.3	
16	火		ココア揚げパン	わたんたのパリパリサラダ チキンヌードルスープ	ぎゅうにゅう きなこ こざかな ひじき とりにく たまご	キャベツ もやし きゅうり 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 スパゲティー さとう わたんたかわ あぶら	613	24.1	22.6
									2.3	
17	水		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 えのきたけ こまつな キャベツ	こめ あぶら さとう	617	24.0	18.8
									2.3	
18	木		もやしみそラーメン	3年生「豆はかせ」チーム考案 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 たら ぎゅうり ねぎ たまねぎ りんご・ みかん・もも・パインかん	ちゅうかめん ごま あぶら じゃがいも さとう とうにゅうデザート	594	20.8	18.0
									2.6	
19	金		豆カレーライス	3年生「豆カレー」チーム考案 かぶの洋風スープ はやか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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	739	27.7	22.2
									2.0	
22	月		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 クリスマスデザート	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 ピーマン 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 クリスマスデザート	712	23.2	25.5
									2.1	

※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。

☆3年生「豆はかせになろう！」

3年生が考えた豆料理を給食に取り入れました。全校の投票で選ばれたものです。当日は、豆料理を考えたチームに「おすすめポイント」をお話してまいります。お楽しみに！



今月の
平均栄養価

655
26.0
21.0
2.3

学校給食
摂取基準

650
27.6
21.6
2.0