

9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	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)
2	火		夏野菜カレーライス	☆こんにゃくサラダ 大豆小魚　ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう　だいず とりにく　こざかな	にんじん　たまねぎ　なす かぼちゃ　ピーマン　トマト キャバツ　こまつな	こめ　あぶら　さとう じゃがいも　こむぎこ ゼリー	653	22.4
3	水		マーボー丼	春雨スープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　とりにく わかめ　なると　みそ	しいたけ　たけのこ たまねぎ　にんじん ねぎ　チンゲンサイ　みかん	こめ　あぶら でんぶん　さとう	641	26.1
4	木	 	豚キムチ焼きそば	わかめと豆腐のスープ ☆フルーツ豆乳デザート	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　わかめ　なると	にんじん　キャバツ　もやし ねぎ　チンゲンサイ　しめじ たまねぎ　ピーマン　りんご・ みかん・もも・パインかん	ちゅうかめん あぶら　さとう とうにゅうデザート	563	21.8
5	金	 	☆ごはん (のりのつくだ煮)	韓国風じゃがいもの煮物 とうがんのみそ汁	ぎゅうにゅう　のり ぶたにく　とりにく とうふ　あぶらあげ　みそ	にんじん　たまねぎ　ねぎ とうがん　こまつな	こめ　さとう　じゃがいも こま　あぶら	639	25.6
8	月		えびピラフ	オムレツのトマトソースがけ レンズスープ　冷凍パイン	ぎゅうにゅう　えび オムレツ　とりにく レンズまめ　ベーコン	にんじん　たまねぎ　エリンギ マッシュルーム　トマト キャバツ　こまつな　パイン	こめ　あぶら さとう	608	24.0
9	火		フィッシュバーガー	チキンヌードルスープ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう たらふライ　とりにく	キャバツ　にんじん たまねぎ　マッシュルーム セロリ　こまつな	パン　あぶら スパゲティー ゼリー	572	24.5
10	水	 	☆ゆかりごはん	カレー肉じゃが かぼちゃのみそ汁　冷凍みかん	ぎゅうにゅう　ぶたにく あぶらあげ　みそ　とうふ	にんじん　たまねぎ さやいんげん　こまつな かぼちゃ　みかん	こめ　あぶら じゃがいも　さとう	648	23.1
11	木		なすの ミートスパゲティー	ゆで野菜のごまサラダ ☆のり塩ポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず　あおのり	にんじん　たまねぎ　しめじ なす　キャバツ　こまつな もやし　コーン	スパゲティー　あぶら さとう　ごま じゃがいも	605	23.7
12	金	 	豚肉丼	☆辛子和え ごま仕立てのみそ汁	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　とうふ　みそ	にんじん　たまねぎ　さやいんげん えのきたけ　もやし　こまつな ごぼう　だいこん　ねぎ	こめ　さとう あぶら　ごま じゃがいも	631	26.6
16	火	 	☆ごはん (ひじきふりかけ)	生揚げの辛みそ炒め トマトとワントン入り卵スープ	ぎゅうにゅう　ひじき かつおぶし　こざかな なまあげ　みそ　たまご とりにく　ぶたにく	にんじん　たまねぎ チンゲンサイ　トマト　ねぎ	こめ　さとう　ごま あぶら　でんぶん わんたんかわ	658	28.1
17	水	 	☆ごはん	さけの塩焼き　五目きんぴら なすのみそ汁	ぎゅうにゅう　さけ ぶたにく　さつまあげ とりにく　あぶらあげ とうふ　みそ	ごぼう　にんじん　たまねぎ さやいんげん　こまつな　なす	こめ　あぶら　さとう じゃがいも　ごま	660	30.1
18	木		和風きのこペンネ	ポテトスープ　大豆小魚 バターシュガーパン	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　だいず こざかな	にんじん　たまねぎ　しめじ えのきたけ　エリンギ マッシュルーム　コーン こまつな	パンネ　パン バター　あぶら じゃがいも　さとう	677	28.3
19	金		チキンライス	☆マセドアンサラダ 麦のリゾットスープ　ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう　とりにく あおだいず　みそ ベーコン	にんじん　たまねぎ　コーン ピーマン　きゅうり　こまつな マッシュルーム　エリンギ セロリ　パセリ	こめ　あぶら　むぎ じゃがいも　ゼリー	610	20.1
22	月		ガーリックチャーハン	手作り春巻き　大豆小魚 卵とトマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　とりにく　たまご だいず　こざかな	ねぎ　たけのこ　しいたけ もやし　にんじん　レタス トマト	こめ　あぶら　でんぶん はるまきかわ　こむぎこ さとう	645	27.5
24	水		ハヤシライス	ジュリエンヌスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン　ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　しめじ マッシュルーム　パセリ　セロリ キャバツ　コーン　こまつな	こめ　あぶら さとう　じゃがいも	706	24.8
25	木		きなこ揚げパン	☆生揚げの中華煮 とうがんの中華スープ	ぎゅうにゅう　きなこ なまあげ　とうふ うすらたまご　とりにく	にんじん　たまねぎ　たけのこ しいたけ　チンゲンサイ えのきたけ　とうがん	パン　あぶら さとう　でんぶん	642	28.0
26	金	 	☆さんまごはん	大根の炒め煮 キャバツのみそ汁　ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう　さんま とりにく　あぶらあげ わかめ　みそ	だいこん　にんじん　しめじ さやえんどう　たまねぎ キャバツ　えのきたけ こまつな	こめ　さとう　あぶら でんぶん　ごま　ゼリー	675	25.5
29	月	 	☆ごはん	ヤンニョムチキン きゅうりの南蛮漬　白湯スープ	ぎゅうにゅう とりにく	きゅうり　コーン　もやし キャバツ　ねぎ　にんじん チンゲンサイ	こめ　あぶら　でんぶん さとう　ごま	617	23.4
30	火		セサミトースト	☆チリコンカン レタスのスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく しょういんげんまめ ベーコン　だいず	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　グリーンピース コーン　レタス　こまつな	パン　ごま さとう　あぶら	655	27.9

※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

637

25.3
20.6
2.1

学校給食
摂取基準

650

27.6
21.6
2.0