

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	き ゅ う に や 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)
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 だいす とりにく こさかな	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ ビーマン トマト キヤベツ 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 17.5 1.8
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 さとう でんぶん さとう	641	26.1 18.4 2.1
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 キヤベツ もやし ねぎ チンゲンサイ しめじ たまねぎ ビーマン りんご みかん・もも・パイんかん	ちゅうかめん あぶら さとう とうにゅうデザート	563	21.8 18.8 2.4
5 金			✿ごはん (のりのつくだ煮)	韓国風じやがいもの煮物 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 ジャガイモ ごま あぶら	639	25.6 18.2 2.4
8 月			えびピラフ	オムレツのトマトソースかけ 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 キヤベツ こまつな パイン	こめ あぶら さとう	608	24.0 16.5 1.7
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 たらフライ とりにく	キヤベツ 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 21.3 2.1
10 水			✿ゆかりごはん	カレー肉じやが 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 じやがいも さとう	648	23.1 15.4 2.2
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 たいす あおのり	にんじん たまねぎ しめじ なす キヤベツ こまつな もやし コーン	スパゲティー あぶら さとう ごま じやがいも	605	23.7 25.7 1.6
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 えのきだけ もやし こまつな こはう だいこん ねぎ	こめ さとう あぶら ごま じやがいも	631	26.6 18.7 2.4
16 火			✿ごはん (ひじきふりかけ)	生揚げの辛みそ炒め トマトとワンタン入り卵スープ	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし こさかな 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 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 23.7 2.1
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 じやがいも ごま	660	30.1 19.0 2.0
18 木			和風きのこパンネ 自校焼き	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 だいす こさかな	にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ エリンギ マッシュルーム コーン こまつな	パン パン バター あぶら じやがいも さとう	677	28.3 17.5 2.5
19 金			チキンライス	✿マセドアンサラダ むぎのリゾットスープ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あおのり みそ ベーコン	にんじん たまねぎ コーン ビーマン キウウリ こまつな マッシュルーム エリンギ セロリ バセリ	こめ あぶら むぎ じやがいも ゼリー	610	20.1 17.7 1.6
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 だいす こさかな	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 はるまさかわ こむぎこ さとう	645	27.5 22.8 2.7
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 バセリ セロリ キヤベツ コーン こまつな	こめ あぶら さとう ジャガイも	706	24.8 21.1 2.1
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 うずらたまご 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 えのきだけ とうがん	パン あぶら さとう でんぶん	642	28.0 26.8 2.6
26 金			✿さんまごはん	大根の炒め煮 キャベツのみそ汁 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 キヤベツ えのきだけ こまつな	こめ さとう あぶら でんぶん ごま ゼリー	675	25.5 24.0 2.4
29 月			✿ごはん	ヤンニヨムチキン きゅうりの南蛮漬け 白湯スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	きゅうり コーン もやし キヤベツ ねぎ にんじん チングンサイ	こめ あぶら でんぶん さとう ごま	617	23.4 21.2 1.8
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 しろいんげんまめ ベーコン だいす	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン レタス こまつな	パン ごま さとう あぶら	655	27.9 26.4 2.3

※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	637	20.6
		2.1
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0