

# 11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	ぎ ゅ う に ゆ 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) ししつ(g) しょくえん そうちょうりょう(g)	
			ごはん パン めん	おかず デザート	おも からだ つく 主に体を作る もとになる	おも からだ ちょっと 主に体の調子を整える もとになる	おも 主にエネルギーの もとになる			
4 火	/	■	●ごはん	さばの韓国風みそ煮 チャプチエ にらたまスープ	ぎゅうにゅう わかめ みそ ぶたにく さば なると どうふ たまご	ねぎ しょうが たけのこ にら たまねぎ しいたけ キャベツ チクメンサイしめじ にんじん	こめ さとう あぶら ごま でんぶん	690	28.9 22.6 2.7 (煮汁含)	
5 水		■	サフランライスの ミートソースかけ	塩豚スープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすき ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム かぶ こまつな	こめ あぶら じやがいも	668	28.7 18.7 1.9	
6 木	/	■	チゲうどん	生揚げの中華煮 ●かみかみナツツごぼう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ うずらたまご とりにく	にんじん えのきたけ もやし ねぎ チンゲンサイ たまねぎ たけのこ しいたけ ごぼう はくさい	うどん あぶら でんぶん さとう アーモンド ごま	594	26.3 29.1 2.4	
7 金		■	青ねぎチャーハン	揚げぎょうざ 白湯スープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ぎょうざ とりにく さつまあげ	にんじん ねぎ あおねぎ もやし コーン キャベツ チングンサイ みかん	こめ あぶら	614	20.6 19.8 2.3	
10 月	/	■	●ごはん	6年生家庭科「こんだてを工夫して」 1組人気No. 2	ぎゅうにゅう さけ ハム あぶらあげ とうふ わかめ みそ	キャベツ コーン えだまめ なめこ もやし ねぎ	こめ さとう	605	30.4	
		■		鮭の塩焼き なめこのみそ汁 キャベツとハムのサラダ	ぎゅうにゅう さけ ハム あぶらあげ とうふ わかめ みそ				19.9 2.5	
11 火		■	ピザトースト	●ごまだれサラダ ひとくちゼリー かぶの洋風かき玉スープ	ぎゅうにゅう べーコン チーズ ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんじん もやし コーン こまつな セロリー キャベツ かぶ	パン あぶら さとう ごま	634	29.4 25.9 2.5	
12 水	/	■	●まいたけごはん	田舎汁 里芋のみそがらめ みかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう まいたけ にんじん だいこん しいたけ ねぎ こまつな みかん	こめ あぶら さとう でんぶん ごま さといも	683	23.5 20.9 2.0	
13 木		■	和風きのこペンネ	白菜のスープ チヨコデニッシュ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ こまつな はくさい コーン	パン あぶら じやがいも テニッシュ チョコレート	609	23.4 24.3 1.8	
14 金	/	■	●大豆入り ひじきごはん	2年生道德 「かむかむメニュー」より	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいすき ししゃも さつまあげ とうふ わかめ みそ	にんじん えだまめ ねぎ きりほししたいこん しいたけ だいこん こまつな	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	656	28.9	
		■		ししゃもの南蛮漬け 切り干し大根 だいこん 大根ととうふのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ				20.2 2.8	
17 月	/	■	●わかめごはん	6年生家庭科「こんだてを工夫して」 1組人気No. 1	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ コーン ほうれんそう たいこん もやし にんじん	こめ ごま でんぶん こむぎこ あぶら じやがいも		25.8	
		■		とりのから揚げ じゃがいものみそ汁 キャベツとコーンの野菜炒め	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ				23.6 2.7	
18 火		■	みりんスイートポテト トースト	米粉の豆乳クリームスープ ●ツナとわかめのサラダ 早香	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ツナ わかめ	にんじん たまねぎ しめじ コーン こまつな きゅうり キャベツ はやか	パン バター さとう さつまいも こむぎこ とうにゅうバター じやがいも あぶら	638	21.3 18.9 2.1	
19 水	/	■	●枝豆ごはん	6年生家庭科「こんだてを工夫して」 3組人気No. 2	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりにく あぶらあげ わかめ みそ	えだまめ にんじん たまねぎ ビーマン まなづ はくさい まいだけ なす かぶ	こめ かぼちゃ じやがいも こむぎこ パン あぶら さとう	704	27.3	
		■		かぼちゃコロッケ ひじきの煮物 にもの いりどりのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりにく あぶらあげ わかめ みそ				20.6 2.7	
20 木		■	豆乳クリーム スペグティー	ジュリエンヌスープ ●キャラメルポテト	ぎゅうにゅう べーコン とりにく クリーム ゆば とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ コーン	スパゲティー あぶら さつまいも さとう バター	609	22.6 23.2 1.6	
21 金		■	ポークカレーライス	わかめスープ ごめ お米のムース	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく わかめ とうふ	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン こまつな マッシュルーム	こめ あぶら こむぎこ じやがいも	706	23.7 22.8 1.9	
25 火	/	■	●ごはん	いわしのかば焼き 和風和え 流山みりんのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ もやし こまつな あおねぎ はくさい しめじ	こめ あぶら さとう さといも	680	680.0 26.7 2.0	
26 水	/	■	●ごはん (のりのつくだ煮)	いりどり かぶのみそ汁	ぎゅうにゅう のり とりにく ちくわ あぶらあげ	あおねぎ かぶ しめじ さやいんげん にんじん ごぼう れんこん	こめ さといも さつまいも	618	24.0 16.0 2.4	
27 木	/	■	五目うま煮めん	とり肉とカシュー納ツの炒め物 ●フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく さつまあげ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい チンゲンサイ ビーマン みかん・パイん・ りんご・ももかん	ちゅうあかめん さとう さつまいも でんぶん カシュー納ツ あぶら	660	24.8 22.1 2.2	
28 金		■	キャロットピラフ	●バターポテト チーバくんシチュー 早香	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン とりにく とうにゅう みそ	にんじん たまねぎ エリンギ コーン ビーマン パセリ かぶ こまつな はやか	こめ あぶら バター じやがいも とうにゅうバター さつまいも こむぎこ	707	23.1 22.0 2.0	
※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 平均料金	
									652	
									25.5 21.8 2.3	
									27.6	
									650	
									21.6 2.0	
									2.0	

※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。



☆6年生家庭科「こんだてを工夫して」

6年生が家庭科の授業で考えた献立を給食に取り入れました。各クラスの投票で選ばれた人気メニューです。当日は、「献立のポイント」や「工夫したこと」を話してもらいます。お楽しみに。