

11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	おも からだ つく 主に体を作る もとなる	おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える もとなる	おも 主にエネルギーの もとなる		ししつ(g)
									しよくえん そうとうりよう(g)
4	火		☆ごはん	さばの韓国風みそ煮 チャプチェ 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 とうふ 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 チンゲンサイ しめじ にんじん	こめ さとう あぶら こま 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 だいたす 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 じゃがいも	668	28.7 18.7 1.9
6	木		チゲうどん	生揚げの中華煮 ☆かみかみナッツごぼう	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 こま	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 きょうざ 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 チンゲンサイ みかん	こめ あぶら	614	20.6 19.8 2.3
10	月		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
			☆ごはん	鮭の塩焼き なめこのみそ汁 キャベツとハムのサラダ					19.9
									2.5
11	火		ピザトースト	☆ごまドレサラダ ひとくちゼリー かぶの洋風かき玉スープ	ぎゅうにゅう パーコン 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 ピーマン 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 こま	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 こま さといも	683	23.5 20.9 2.0
13	木		和風きのこパンネ	白菜のスープ チョコデニッシュ	ぎゅうにゅう とりにく パーコン	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	パンネ あぶら じゃがいも デニッシュ チョコレート	609	23.4 24.3 1.8
14	金		2年生道徳 「かむかむメニュー」より		ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず ししゃも さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん えだまめ ねぎ きりぼしだいこん しいたけ だいこん こまつな	こめ あぶら さとう でんぶん こま	656	28.9
			☆大豆入り ひじきごはん	ししゃもの南蛮漬 切り干し大根 大根ととうふのみそ汁					20.2
									2.8
17	月		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 だいこん もやし にんじん	こめ こま でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも	654	25.8
			☆わかめごはん	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					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 とうふ 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 こめこ とうにゅうバター じゃがいも あぶら	638	21.3 18.9 2.1
19	水		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 ピーマン ごぼう はくさい まいたけ なす かぶ	こめ かぼちゃ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう	704	27.3
			☆枝豆ごはん	かぼちゃコロケ ひじきの煮物 いろどりのみそ汁					20.6
									2.7
20	木		豆乳クリーム スパゲティー	ジュリエヌスープ ☆キャラメルポテト	ぎゅうにゅう パーコン 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 お米のムース	ぎゅうにゅう とりにく 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 じゃがいも	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	とり肉とカシューナッツの炒め物 ☆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 ピーマン みかん・パイン・ りんご・ももかん	ちゅうかめん さとう さつまいも でんぶん カシューナッツ 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 ウィナー パーコン 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 ピーマン パセリ かぶ こまつな はやか	こめ あぶら バター じゃがいも 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、
ピンク碗に盛り付けます。



☆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。

今月の 平均栄養価	652	25.5
		21.8
		2.3
学校給食 摂取基準	650	27.6
		21.6
		2.0