





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	ぎゅうにゅう	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 ^{おも} に体 ^{からだ} を作る もとになる	主 ^{おも} に体 ^{からだ} の調子 ^{ちょうし} を整 ^{ととの} える もとになる	主 ^{おも} にエネルギーの もとになる		ししつ(g)	しょうくえん そうとうりょう(g)
1 月	 	6年生 ^{ねんせい} 家庭科 ^{かていか} 「こんだて ^{くふう} を工夫 ^{くみ} して」  3組 ^{くみ} 人気 ^{にんき} No. 1		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		
		☆ごはん	豚肉 ^{ぶたにく} のしょうが焼 ^や き ベーコンの野菜炒 ^{やさいいた} め さつま芋 ^{いも} のみそ汁 ^{しる}					18.1		
								2.2		
2 火		パン	たら ^{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 ^{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 でんぱん さとう あぶら じゃがいも	625	28.7		
								18.6		
								2.3		
3 水	 	6年生 ^{ねんせい} 家庭科 ^{かていか} 「こんだて ^{くふう} を工夫 ^{くみ} して」  2組 ^{くみ} 人気 ^{にんき} No. 3		ぎゅうにゅう とり ^{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 ごぼう だいこん こまつな	こめ ごま あぶら でんぱん さとう	671	27.3		
		☆わかめごはん	とりの南蛮漬 ^{なんばんづ} け 野菜炒 ^{やさいいた} め 具 ^ぐ だくさん豚汁 ^{とんじゆ}					25.1		
								2.6		
4 木		メキシカン スパゲティー	チーズ卵 ^{たまご} 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 ^{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	ペンネ 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 ^{さんせい} 「だんご」チム考案 ^{こうあん} 根菜 ^{こんさい} みそ汁 ^{しる} あずきだんご	ぎゅうにゅう とり ^{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 ごぼう 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 ^{ちや} めし	ほうれん草 ^{そう} のごま和 ^あ え おでん みかん	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ つみれ がんも 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 ^{はくさい} とベーコンのスー ^{しる} 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 パター 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 ^に け 大根 ^{だいこん} のみそ汁 ^{しる} 里芋 ^{さと芋} と昆布 ^{こんぶ} の煮物 ^{にもの}	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 ^{あつあ} げの煮物 ^{にもの} 芋かりんとう	ぎゅうにゅう とり ^{とり} にく あぶらあげ ぶたにく なまあげ うずらたまご	ごぼう 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 でんぱん	623	25.9		
								26.1		
								1.9		
12 金	 	中華 ^{ちゅうか} 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 ごぼう 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 ^{えだまめ} ふりかけ)	3年生 ^{さんせい} 「豆食 ^{まめ} べようぜ」チム考案 ^{こうあん} 枝豆 ^{えだまめ} のつくね 大根 ^{だいこん} のみそ汁 ^{しる}	ぎゅうにゅう こざかな けすりぶし とり ^{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 ^あ 揚げパン	わんたんのパリパリサラダ 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 ^{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 わんたんかわ 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 ^い り煮 ^に 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	 	3年生 ^{さんせい} 「豆 ^{まめ} はかせ」チム考案 ^{こうあん}	中華 ^{ちゅうか} ポテトサラダ フルーツ豆乳 ^{とうにゅう} 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 には きゅうり 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		3年生 ^{さんせい} 「豆 ^{まめ} カレー」チム考案 ^{こうあん}	かぶ ^{ようふう} 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 ^{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、
ピンク枠に盛り付けます。

☆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