

5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 | ぎょうじゅうにゅう | 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) |
| | | | | | | | | | しよくえん そうどうりょう(g) |
| 1 |  |  | 中華おこわ | 春雨サラダ 肉団子スープ ゼリー | ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、にくだんご | にんじん、ごぼう、たけのこ きゅうり、キャベツ、ねぎ もやし、チンゲンサイ | こめ、もちこめ、あぶら さとう、ごま りんごゼリー | 611 | 20.6 |
| 木 | | | | | | | | | 18.6 |
| | | | | | | | | | 2.5 |
| 2 |  |  | かしわ寿司 | ちくわの磯辺揚げ 若竹汁 柏餅 | ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、ちくわ あおのり、とうふ、わかめ | にんじん、しいたけ、たけのこ さやいんげん、えのきたけ さやえんどう | こめ、さとう、ごま あぶら、こむぎこ かしわもち | 696 | 27.1 |
| 金 | | | | | | | | | 19.9 |
| | | | | | | | | | 2.1 |
| 7 |  |  | ☆ご飯 | たらのヤンニョムがらめ 中華ポテトサラダ みそワントンスープ | ぎゅうにゅう、たら ぶたにく、なると、みそ | にんじん、きゅうり、えのきたけ ねぎ、もやし、チンゲンサイ たまねぎ | こめ、でんぶ あぶら、さとう わんたんかわ、じゃがいも | 636 | 24.7 |
| 水 | | | | | | | | | 16.6 |
| | | | | | | | | | 2.2 |
| 8 |  |  | ハヤシライス | かぶの洋風スープ 大豆小魚 | ぎゅうにゅう、ぶたにく さとう、とりにく だいず、こざかな しょうぶつチーズ | たまねぎ、にんじん、しめじ マッシュルーム、パセリ かぶ、キャベツ、コーン | こめ、さとう、あぶら じゃがいも | 668 | 27.0 |
| 木 | | | | | | | | | 19.6 |
| | | | | | | | | | 2.1 |
| 9 |  |  | 青ねぎチャーハン | 揚げぎょうざ、なら玉スープ ヨーグルト | ぎゅうにゅう、ぶたにく なると、ぎょうざ、とうふ たまご、わかめ、ヨーグルト | ねぎ、にんじん しめじ、なら、あおねぎ | こめ、あぶら でんぶ | 616 | 22.2 |
| 金 | | | | | | | | | 20.4 |
| | | | | | | | | | 2.1 |
| 12 |  |  | コーンピラフ | とり肉のごまネーズ焼き カレースープ 河内晩柑 | ぎゅうにゅう、とりにく ウィンナー | にんじん、たまねぎ、コーン マッシュルーム、ねぎ、キャベツ こまつな、かわちばんかん | こめ、あぶら、ごま さとう、じゃがいも | 638 | 24.0 |
| 月 | | | | | | | | | 22.8 |
| | | | | | | | | | 1.9 |
| 13 |  |  | 春キャベツの ペペロンチーノ | ポークビーンズ じゃことアーモンドのチーズせんべい | ぎゅうにゅう、ベーコン ぶたにく、いんげんまめ こざかな、チーズ | にんじん、エリンギ、キャベツ たまねぎ、さやいんげん | スパゲティー、あぶら じゃがいも、アーモンド さとう | 579 | 27.2 |
| 火 | | | | | | | | | 24.0 |
| | | | | | | | | | 1.9 |
| 14 |  |  | ☆ひじきご飯 | ほっけの一夜干し 梅おかか和え 豚汁 | ぎゅうにゅう、ほっけ あぶらあげ、ぶたにく とうふ、みそ、とりにく ひじき、けずりばし | にんじん、キャベツ、もやし ごぼう、だいこん、ねぎ こまつな、グリーンピース、きゅうり | こめ、じゃがいも さとう、あぶら | 628 | 30.0 |
| 水 | | | | | | | | | 19.2 |
| | | | | | | | | | 2.5 |
| 15 |  |  | ごまきなこ揚げパン | ☆焼きビーフン 大根とわかめのピリ辛スープ | ぎゅうにゅう、きなこ ぶたにく、いか とりにく、わかめ | にんじん、たまねぎ、なら、もやし キャベツ、たけのこ、しいたけ チンゲンサイ、しめじ、だいこん | パン、あぶら、さとう ビーフン、ごま | 629 | 25.3 |
| 木 | | | | | | | | | 24.7 |
| | | | | | | | | | 2.4 |
| 16 |  |  | ☆ご飯 (ごまふりかけ) | 生揚げの辛みそ炒め 卵とトマトのワントンスープ | ぎゅうにゅう、なまあげ ぶたにく、のり、とりにく けずりばし、こざかな たまご、みそ | にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、トマト、ねぎ | こめ、ごま、ワントンかわ あぶら、でんぶ さとう、アーモンド | 678 | 30.0 |
| 金 | | | | | | | | | 25.8 |
| | | | | | | | | | 2.0 |
| 19 |  |  | ☆グリーンピースご飯 | 肉豆腐 大根のみそ汁 甘夏 | ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、みそ、わかめ あぶらあげ | グリーンピース、にんじん、ねぎ だいこん、えのきたけ、しめじ こまつな、たまねぎ、あまなつ | こめ さとう | 628 | 28.6 |
| 月 | | | | | | | | | 19.1 |
| | | | | | | | | | 2.2 |
| 20 |  |  | キムチ焼きうどん | 中華スープ ☆さつま芋とナッツのかりんとう揚げ | ぎゅうにゅう、ぶたにく けずりばし、こざかな だいず、とりにく、たまご とうふ、なると、わかめ | にんじん、キャベツ、たまねぎ もやし、しいたけ、しめじ チンゲンサイ、だいこん | うどん、あぶら さつま芋、さとう カシューナッツ、ごま | 599 | 26.8 |
| 火 | | | | | | | | | 25.4 |
| | | | | | | | | | 2.3 |
| 21 |  |  | ☆ご飯 | あじの塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 | ぎゅうにゅう、さつまあげ あじ、あぶらあげ、みそ ひじき、わかめ、だいず | にんじん、グリーンピース たまねぎ、こまつな、ねぎ | こめ、あぶら さとう、じゃがいも | 633 | 28.7 |
| 水 | | | | | | | | | 18.0 |
| | | | | | | | | | 2.3 |
| 22 |  |  | パン | ☆ミートポテト チキンヌードルスープ ゼリー | ぎゅうにゅう、だいず ぶたにく、とりにく | にんじん、たまねぎ、パセリ マッシュルーム、セロリー こまつな | パン、じゃがいも あぶら、スパゲティー ゼリー | 649 | 26.3 |
| 木 | | | | | | | | | 20.8 |
| | | | | | | | | | 2.2 |
| 23 |  |  | ☆菜飯 | 肉じゃが 厚揚げのみそ汁 河内晩柑 | ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、わかめ みそ | たまねぎ、にんじん、キャベツ さやえんどう、えのきたけ こまつな、かわちばんかん | こめ、ごま、さとう じゃがいも、あぶら | 647 | 25.2 |
| 金 | | | | | | | | | 17.3 |
| | | | | | | | | | 2.1 |
| 26 |  |  | チキンライス | アスパラの米粉スープ ☆ハニーマスタードサラダ ゼリー | ぎゅうにゅう、とりにく チーズ、だいず、こざかな | たまねぎ、こまつな、アスパラガス ピーマン、キャベツ、きゅうり にんじん、コーン、マッシュルーム | こめ、あぶら、こめこ じゃがいも、バター ゼリー | 620 | 21.2 |
| 月 | | | | | | | | | 17.8 |
| | | | | | | | | | 1.6 |
| 27 |  |  | 山菜うどん | じゃがいものそばろ煮 ☆ごまだれ団子 | ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、ぶたにく あずき | ねぎ、ごぼう、にんじん たまねぎ、たけのこ、さんさい さやいんげん、しいたけ、なめこ | うどん、あぶら じゃがいも、でんぶ だんご、ごま、さとう | 587 | 24.9 |
| 火 | | | | | | | | | 19.2 |
| | | | | | | | | | 1.8 |
| 28 |  |  | ☆ご飯 | かつおの薬味ソースかけ いんげんのごま和え つみれ汁 | ぎゅうにゅう、かつお つみれ、みそ | ねぎ、さやいんげん、にんじん ごぼう、だいこん、しめじ こまつな | こめ、でんぶ、さとう ごま、あぶら | 635 | 29.6 |
| 水 | | | | | | | | | 18.7 |
| | | | | | | | | | 2.3 |
| 29 |  |  | レモンシュガートースト | ☆チリコンカン チーズ卵スープ | ぎゅうにゅう、ぶたにく しょういんげんまめ、チーズ たまご、とりにく | にんじん、マッシュルーム グリーンピース、コーン こまつな、たまねぎ | パン、パンこ さとう、あぶら | 651 | 29.4 |
| 木 | | | | | | | | | 23.3 |
| | | | | | | | | | 2.4 |
| 30 |  |  | ガルバンゾーカレー | ☆フルーツカクテル 大豆小魚 | ぎゅうにゅう、とりにく だいず、こざかな ひよこまめ | にんじん、グリーンピース たまねぎ、もも・パイナップル・みかん りんごかん | こめ、あぶら じゃがいも、こむぎこ ゼリー、さとう | 706 | 23.1 |
| 金 | | | | | | | | | 17.1 |
| | | | | | | | | | 1.5 |

※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

26.1
20.4
2.1

学校給食
摂取基準

650

27.6
21.6
2.0