

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	おはしにゅう	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)	
										しょうくえん そうとうりょう(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 だいず とりにく こざかな	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ ビーマン トマト キャバツ 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	
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 なたと 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 でんぱん さとう	641	26.1	
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 なたと	にんじん キャバツ 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・パインかん	ちゅうかめん あぶら さとう とうにゅうデザート	563	21.8	
5	金	 	☆ごはん (のりのつくだ煮)	韓国風じゃがいもの煮物 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 じゃがいも こま あぶら	639	25.6	
8	月		えびピラフ	オムレツのトマトソースがけ 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 キャバツ こまつな パイン	こめ あぶら さとう	608	24.0	
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 たらふらい とりにく	キャバツ 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	
10	水	 	☆ゆかりごはん	カレー肉じゃが 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 じゃがいも さとう	648	23.1	
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 だいず あおのり	にんじん たまねぎ しめじ なす キャバツ こまつな もやし コーン	スパゲティー あぶら さとう ごま じゃがいも	605	25.7	
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 えのきたけ もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	631	26.6	
16	火	 	☆ごはん (ひじきふりかけ)	生揚げの辛みそ炒め トマトとワントン入り卵スープ	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし こざかな 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 チンゲンサイ トマト ねぎ	こめ さとう ごま あぶら でんぱん わんたんかわ	658	28.1	
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 じゃがいも ごま	660	30.1	
18	木		和風きのこペンネ	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 だいず こざかな	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ マッシュルーム コーン こまつな	パンネ パン バター あぶら じゃがいも さとう	677	28.3	
19	金		チキンライス	☆マセドアンサラダ 麦のリゾットスープ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あおだいず みそ ベーコン	にんじん たまねぎ コーン ビーマン きゅうり こまつな マッシュルーム エリンギ セロリ パセリ	こめ あぶら むぎ じゃがいも ゼリー	610	20.1	
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 なたと とりにく たまご だいず こざかな	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 でんぱん はるまきかわ こむぎこ さとう	645	27.5	
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 パセリ セロリ キャバツ コーン こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも	706	24.8	
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 うすらたまご 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 えのきたけ とうがん	パン あぶら さとう でんぱん	642	28.0	
26	金	 	☆さんまごはん	大根の炒め煮 キャバツのみそ汁 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 キャバツ えのきたけ こまつな	こめ さとう あぶら でんぱん ごま ゼリー	675	25.5	
29	月	 	☆ごはん	ヤンニョムチキン きゅうりの南蛮漬 白湯スープ	ぎゅうにゅう とりにく	きゅうり コーン もやし キャバツ ねぎ にんじん チンゲンサイ	こめ あぶら でんぱん さとう ごま	617	23.4	
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 しょういんげんまめ ベーコン だいず	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	

※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、
ピンク欄に盛り付けます。

今月の 平均栄養価	637	25.3 20.6 2.1
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0