















4 がっ こんだてひょう

令和 7 年 度

流 山 市 立 流 山 北 小 学 校

日 に ち	お は し の 日	ぎ ゆう 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)	
			ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだを つくるものになる	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの もとになる		しじつ(g)	しょうえん そうとうりょう(g)
9			 マーボーどん	はるさめスープ さくらゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく なると わかめ	たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが えのき たまねぎ こまつな	こめ おおむぎ テンメンジャン さとう サラダあぶら ごまあぶら でんばん はるさめ さくらゼリー	611	24.2	16.8
									2.5	
11			 ちらしずし	さわらのたつたあげ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ さわら ぶたにく とうにゅう みそ	にんじん ほししいたけ たけのこ かんぴょう しょうが だいこん たまねぎ こんにゃく こまつな	こめ さとう ごま でんばん だいずあぶら じゃがいも	616	27.2	20.3
									2.6	
14			 キャロットピラフ	こもちししゃもフリッター こめこのクリームスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー ししゃも とりにく こなチーズ	にんじんジュース にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン あかピーマン とうもろこし こまつな	こめ おおむぎ オリーブオイル こむぎこ でんばん こめこ だいずあぶら じゃがいも こめこ パター	645	22.6	25.1
									1.9	
15			 セサミトースト	チリビーンズ ツナとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマトみずり トマトピューレ きゅうり キャベツ	しょくパン マーガリン ごま さとう しろいんげんまめ サラダあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	669	24.6	29.6
									2.3	
16			 むぎいりごはん	ハマチのねぎてりやきだれ ごますあえ さわにわん	ぎゅうにゅう はまち ぶたにく あぶらあげ	ねぎ しめじ もやし キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう たけのこ こまつな	こめ おおむぎ さとう でんばん ごま	623	30.2	22.1
									2.0	
17			 チキンライス	きびなごカリカリフライ ベーコンとキャベツのスープ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく きびなご ベーコン	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし あかピーマン ビーマン トマトピューレ キャベツ にんじん	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも でんばん こめこ だいずあぶら じゃがいも いちごゼリー	585	22.5	15.9
									2.0	
18			 わかめごはん	にくじゃが ちゃんぽんみそしる	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく かまぼこ みそ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん キャベツ もやし ねぎ こまつな	こめ おおむぎ ごま サラダあぶら じゃがいも さとう	601	24.5	16.2
									2.9	
21			 ソースやきそば	あつあげのちゅうかに フルーツみつめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり あつあげ とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ もやし しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ パイン おうとう りんご かんてん	ちゅうかめん サラダあぶら でんばん ごまあぶら あかえんどうまめ さとう	583	22.6	20.3
									2.9	
22			 サフランライスの ミートソースがけ	ポトフ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず フランクフルト ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム りんごソース かぶ キャベツ こまつな	こめ おおむぎ サラダあぶら デミグラスソース じゃがいも	682	29.7	21.6
									1.6	
23			 むぎいりごはん	さばのごまみそだれ のりあえ わかたけじる	ぎゅうにゅう さば みそ のり わかめ とうふ	こまつな キャベツ もやし にんじん たけのこ えのき	こめ おおむぎ さとう ごま ごまあぶら	612	26.5	24.0
									2.4	
24			 カレーライス	コールスローサラダ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース りんごソース キャベツ きゅうり とうもろこし おうとう パイン りんご	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも バター こむぎこ チャツネ さとう カクテルゼリー	735	20.2	20.1
									1.8	
25			 ひじきごはん	たらのおうごんやき いなかじる	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ たら みそ	にんじん グリンピース にんじんペースト こんにゃく しめじ だいこん ねぎ こまつな	こめ おおむぎ さとう ノンエッグマヨネーズ こめこ じゃがいも	642	29.5	24.4
									2.7	
28			 きなこあげパン	やきビーフン にらたまコンスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とうふ たまご	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし ねぎ にら	コッパパン だいずあぶら さとう ビーフン サラダあぶら ごまあぶら でんばん	668	26.3	25.3
									2.7	
30			 たけのこごはん	あつやきたまごおろしソース はるやさいのどんじり かわちばんかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ みそ	たけのこ だいこん えのき こんにゃく にんじん ごぼう キャベツ ねぎ さやいんげん かわちばんかん	こめ おおむぎ さとう でんばん じゃがいも	616	26.7	17.6
									2.6	
※ こんだてひょうに記載の栄養価は、中学年（3・4年生）の数値です。 ※ 材料等の都合により献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。 「おはしの日」は、わすれずに はしをもってきましょう。毎日持ってきて使用してもかまいません。 予備のおはし（わりばし可）を清潔な状態で、ランドセルに入れておきましょう。								今月の 平均栄養価	634	25.5
★病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要になる場合、希望する3日前まで（休日を除く）に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、 <u>停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。</u>									21.3	2.3
学校給食摂取基準								650	27.6	
									21.6	
									2.0	

