

4 がつ 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	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 つくるもとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		しつ(g)
								しょくえん そうとうりょう(g)
9 水		マー婆ーどん	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 テンメンジン さとう サラダあぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さくらゼリー	611	24.2
								16.8
								2.5
11 金		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 あからあげ 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 かんびょう しょうが たいこん たまねぎ こんにゃく こまつな	こめ さとう ごま でんぶん だいすあぶら じやがいも	616	27.2
								20.3
								2.6
14 月		キャロットピラフ	こもちししゃもフリッター ごめこのクリームスープ	ぎゅうにゅう ワイン ししゃも とりにく こなチーズ	にんじんジユース にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーフ あかビーマン どうもろこし こまつな	こめ おおむぎ オリーブオイル こむぎ でんぶん ごめこ だいすあぶら じやがいも ごめこ バター	645	22.6
								25.1
								1.9
15 火		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 だいす 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 じめじ トマト きゅうり キャベツ	しょくパン マーガリン ごま さとう じらいんげんまめ サラダあぶら じやがいも さとう ごまあぶら	669	24.6
								29.6
								2.3
16 水		むぎいりごはん	ハマチのねぎてりやきだれ ごまますあえ 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 たいこん ごぼう たけのこ こまつな	こめ おおむぎ さとう でんぶん ごま	623	30.2
								22.1
								2.0
17 木		1年生給食開始 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 ドリーミング きびなご ベーコン	たまねぎ マッシュルーム あかビーマン ビーマン トマト キャベツ にんじん	こめ おおむぎ サラダあぶら じやがいも ごめこ だいすあぶら じやがいも いちごゼリー	585	22.5
								15.9
								2.0
18 金		わかめごはん	にくじやが 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 じやがいも さとう	601	24.5
								16.2
								2.9
21 月		ソースやきそば	あつあげのちゅうかに フルーツみつまめ	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 じょうが にんにく たけのこ チングルサイ パン おうとう りんご かんてん	ちゅうかめん サラダあぶら でんぶん ごまあぶら あかえんどうまめ さとう	583	22.6
								20.3
								2.9
22 火		サフランライスの ミートソースかけ	ポトフ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 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 トマト 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 じやがいも	682	29.7
								21.6
								1.6
23 水		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 木		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 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 チヤツネ さとう カクテルゼリー	735	20.2
								20.1
								1.8
25 金		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 にんじんベースト こんにゃく 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 ごめこ じゃがいも	642	29.5
								24.4
								2.7
28 月		きなこあげパン	やきビーフン にらたまコーンスープ	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 たまねぎ にんじん チングルサイ とうもろこし ねぎ にら	コッペパン だいすあぶら さとう ビーフン サラダあぶら ごまあぶら でんぶん	668	26.3
								25.3
								2.7
30 水		たけのこごはん	あつやきたまごおろしソース はるやさいのとんじる 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 でんぶん じやがいも	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、お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（わりぱし可）を清潔な状態で、ランドセルに入れておきましょう。

★病気等を理由に、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、**停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。**

今月の 平均栄養価	634	25.5 21.3 2.3
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0



イラスト出典「食育フォーラム」(健栄社)