



11 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		ししつ(g)
4 火	/	十三夜(2日) いもくりごはん	あげどうふのきのこソース ごじる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいすみそ	しめじ えのき ねぎ にんじん ごぼう こまつな ごんにく にやく こまつな たいこん	こめ おむぎ ごま でんぶん さとう あぶら じゃかいも こまあとら さとう こまあとら じゃかいも	630	26.5 20.5 2.2
5 水	/	千産千消デー むぎいりごはん	いわしのあおねぎソース こまつなのかりかりあえ こぼれあめいりとんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ	あおねぎ しょうが にんにく こまつな もしやし にんじん だいこん ごんにく にやく こぼう ねぎ	こめ おむぎ でんぶん だいすあぶら さとう さとう さとう こまあとら じゃかいも こはれめ(みりんかす)	661	27.2 23.3 2.2
6 木	/	だいすいり ミートサンド	こんさいたっぷりポトフ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす フランクフルト	にんにく たまねぎ トマト みずく かぶ かぶのは れんこん こぼう キヤベツ おとう ぱいん みかん	コッペパン サラダあぶら さとう カクテルゼリー	657	25.0 20.3 2.3
7 金	/	むぎいりごはん	さばのごまみそだれ のりあえ さわにわん りんご	ぎゅうにゅう さば みそ のり ぶたにく あぶらあげ	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ りんご	こめ おむぎ さとう ごま ごまあとら	673	27.4 26.9 2.2
10 月	/	キンパふう ませごはん	むしシユーマイ せんぎりやさいのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく シユーマイ とりにく とうふ	にんにく にんじん だいこんづけ はくさいキムチ こまつな えのき たけのこ もやし チングンサイ ねぎ	こめ おむぎ サラダあぶら さとう さとう ごま でんぶん	564	23.1 17.5 2.2
11 火	/	むぎいりごはん	すきやきに つみれいりみそしる はなみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ つみれだんご みそ	ねぎ たまねぎ にんじん しらたき えのき はくさい こまつな じょうが ごぼう だいこん みかん	こめ おむぎ サラダあぶら さとう	642	29.4 20.3 2.2
12 水	/	ハヤシライス	キャベツスープ 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 パセリ キャベツ とうもろこし こまつな	こめ おむぎ サラダあぶら じゃかいも ハヤシルウ	644	24.0 19.2 2.4
13 木	/	こぎつねずし	ちくわのいそべあげ かぶのみそしる こくとうピーブズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ あおのり とうふ みそ だいす	にんじん ほししいたけ えだまめ かぶ かぶのは えのき ねぎ	こめ さとう ごま こむぎ だいすあぶら くろさとう	655	24.6 21.6 2.6
14 金	/	図書室コラボ回 わふうきのこ スパゲティ	はくさいとミートボールのスープ でづくりスイートポテト	ぎゅうにゅう どりにく ミートボール とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのき パセリ はくさい こまつな	スペゲティ オリーブオイル サラダあぶら じゃかいも さとう さとう とうにゅうバター とうにゅうクリス	569	20.9 20.3 1.9
17 月	/	図書室コラボ回 カラフルピラフ	さつまいもとうにゅうグラタン きりほしたいこんのようふう スープ	ぎゅうにゅう ウインナー どりにく とうにゅう ベーコン	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン とうもろこし しめじ パセリ にんじん きりほしたいこん エリンギ こまつな	こめ おむぎ サラダあぶら とうにゅうバター さつまいも こめこ オリーブオイル	652	24.7 22.3 2.1
18 火	/	むぎいりごはん	すぶた ちゅうかたまごスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご どりにく わかめ	じょうが たまねぎ にんじん れんこん ビーマン ほししいたけ ねぎ こまつな りんご	こめ おむぎ でんぶん だいすあぶら じゃかいも さとう ごま	641	23.7 19.0 2.5
19 水	/	サフランライスの クリーミースガbeck	やさいときのこのスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう どりにく だいす ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ とうもろこし こまつな みかん パイン おとう りんご	こめ おむぎ じゃかいも こむぎ バター なまクリーム さとう	650	21.3 18.2 1.7
20 木	/	にこみうどん	ごもくきんぴら ごまだれだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ナルト さつまあげ	にんじん こまつな ごぼう ごんにく さやいんげん	うどん サラダあぶら じゃかいも さとう だんご くろさとう ごま	575	23.7 20.3 2.6
21 金	/	ひよこまめの カレーライス	じゃこサラダ はやか(かんきつ)	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ ちりめんじゃこ	にんにく しおが にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり はやか	こめ おむぎ サラダあぶら じゃかいも ひよこまめ カレールウ チャツ こまあとら ごま	653	22.8 21.7 2.6
25 火	/	和食の日(24日) むぎいりごはん	さけのもみじやき こまつなとはくさいのおひたし みぞれじる	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし どりにく とうふ	にんじん こまつな はくさい だいこん えのき だいこんのは	こめ おむぎ ノンエッグマヨネーズ こめこ	574	29.2 18.7 1.8
26 水	/	さつまいもパン	ひじきとれんこんのマリネ ポークピーンズ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく だいす	にんじん れんこん キヤベツ とうもろこし たまねぎ しめじ パセリ	さつまいもパン さとう サラダあぶら ごまあとら レッドキドニー じゃかいも	624	24.9 20.3 2.1
27 木	/	にんじんごはん	ツナじゃが かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ツナ たまご とうふ わかめ みそ	にんじんじュース にんじん たまねぎ ごんにく えだまめ ねぎ こまつな	こめ おむぎ サラダあぶら じゃかいも さとう	631	25.8 18.9 2.9
28 金	/	とうふの チリソースどん	さんしょくナムル スープフォー	ぎゅうにゅう とうふ どりにく わかめ	じょうが にんにく たまねぎ グリーンピース ねぎ こまつな もしやし にんじん チングンサイ	こめ おむぎ サラダあぶら さとう ごまあとら でんぶん ごま フォー	629	23.7 19.9 2.6
※ こんだてひょうには記載の栄養価は、中学年（3・4年生）の数値です。							今月の 平均栄養価	24.8
※ 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。								20.5
「おはしの日」は、わざわざに 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。							学校給食摂取基準	2.2
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。								27.6
★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。							21.6	21.6
※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。								2.0

流山北小の図書室にある本にちなんだメニューを出します。図書館司書の先生オススメの絵本です。読んだことがない人はぜひ図書室へ！

今月の本『ぎょうれつのできるレストラン』ふくざわ ゆみこ 作・絵(教育画劇)

フクロウの夢のもてる夢は、お父さん・お母さんみたいなコックになること。レストランで手伝いたいのですが、まだ小さいからと言われて、やらせてもらえない。

みんなに内緒でこっそりおつかいに出かけます。が、上手に飛べず、地面に落っこちて…。ボーが会ったのは、モグラさん。そこで……。

図書室コラボ回