























5 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		ししつ(g)	しょうくえん そうとうりょう(g)
1 木		たかなチャーハン	はるまき かぶのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たかなづけ にんじん ねぎ ほししいたけ かぶ こまつな	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま はるまきのかわ だいずあぶら でんぶん	582	18.5 20.1 2.4		
2 金		こぎつねずし	かつおかツ わかたけみそしる こどものひデザート	ぎゅうにゅう こんが あぶらあげ かつおかツ とうふ わかめ みそ	にんじん ほししいたけ かんぴょう えだまめ たけのこ こまつな	こめ さとう ごま だいずあぶら せりー	650	30.5 20.0 2.5		
7 水		さんさいうどん	やさいたつぷりピリカラに こめレモンケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	わらび みずな えのき やまうど なめこ たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ レモン	うどん サラダあぶら じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら こめ いんげんまめペースト	643	25.6 22.5 2.6		
8 木		ビビンバふう かけごはん	ワントンスープ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ヨーグルト	にんにく にんじん だいこん だいずもやし ぜんまい ほうれんそう もやし たけのこ ねぎ こまつな しょうが	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら ワントンのかわ	672	28.3 21.5 2.4		
9 金		むぎいりごはん	さばのごまだれやき おかがあえ しんじゃがとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし わかめ とうふ みそ	にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ	こめ おおむぎ さとう ごま じゃがいも	625	27.3 22.0 2.6		
12 月		ジャンバラヤ	きりぼしだいこんのようふう スープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン きりぼしだいこん エリンギ こまつな みかん バイン おうとう りんご	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう オリブオイル ゼリー	644	17.7 19.9 1.9		
13 火		むぎいりごはん こぎかなふりかけ	たけのこのにもの ごまみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく あつあげ さつまあげ とうふ だいず みそ	たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん しめじ ねぎ こまつな	こめ おおむぎ ごま さとう じゃがいも ねりごま	596	30.9 17.0 2.7		
14 水		フィッシュドッグ	グリーンアスパラのこめスープ かわちばんかん	ぎゅうにゅう たちお とりにく とうにゅう	キャベツ アスパラガス にんじん たまねぎ こまつな かわちばんかん	コッパパン こむぎこ パンこ だいずあぶら じゃがいも こめこ パター	601	25.1 20.9 2.0		
15 木		1年生がさやむきします！ グリーンピースごはん	かつおのしんたまねぎソース はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ とうふ みそ	グリーンピース たまねぎ あかピーマン にんじん キャベツ ねぎ えのき	こめ ごま でんぶん だいずあぶら さとう	577	27.8 18.5 2.0		
16 金		ガバオライス	スープフォー とうにゅうデザートのくろみつ かけ	ぎゅうにゅう とりにく だいずミート わかめ	にんにく しょうが たまねぎ バジル ピーマン あかピーマン にんじん チンゲンサイ ねぎ みかん	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう フォー ごま とうにゅうデザート くろぎとう	662	25.5 17.3 2.3		
19 月		ツナピラフ	あじのトマトチーズふうやき ABCスープ	ぎゅうにゅう ツナ あじ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パプリカ えだまめ にんにく トマトみずし バセリ キャベツ とうもろこし こまつな	こめ おおむぎ サラダあぶら オリブオイル アルファベットマカロニ	644	29.3 23.4 2.0		
20 火		ゆかりごはん	やさししゃも ごもくきんぴら あおねぎのかきたまじる	ぎゅうにゅう ししゃも つきこんが なると わかめ とうふ えのき たまご	あかしそ にんじん ごぼう つきこんが さやいんげん えのき こまつな ねぎ あおねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも サラダあぶら ごま さとう でんぶん	593	27.1 17.8 2.9		
21 水		ナポリタン	やさしいときのこのスープ あおりのポテトビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー とりにく とうふ だいず あおりの	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ えのき しめじ キャベツ こまつな	スパゲティ サラダあぶら さとう じゃがいも でんぶん だいずあぶら	602	27.1 23.7 2.4		
22 木		こんぶごはん	いわしのカリカリフライ きぬさやとしんたまねぎのみそ しる	ぎゅうにゅう こんが あぶらあげ とりにく いわし とうふ わかめ みそ	にんじん さやえんどう しんたまねぎ こまつな	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こめこ だいずあぶら	624	27.0 22.4 2.3		
23 金		むぎいりごはん	たらのヤンニョムがらめ もやしのちゅうかあえ はくさいとにくだんこのスープ	ぎゅうにゅう たら ミートボール	にんにく しょうが チンゲンサイ もやし とうもろこし にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい あおねぎ	こめ おおむぎ でんぶん だいずあぶら みずあめ ごまあぶら さとう ごま はるさめ	602	24.6 18.7 2.0		
26 月		とりごぼうごはん	いろいろやさいのたまごやき ちゃんぽんみそしる かわちばんかん	ぎゅうにゅう とりく あぶらあげ たまご ぶたにく かまぼこ みそ	ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし ねぎ こまつな かわちばんかん	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう ごま	631	26.0 21.4 2.3		
27 火		ぶたにくとこまつ なませごはん	そくせきづけ じゃがいもをのそぼろじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんが	こまつな にんじん きゅうり キャベツ えのき だいこん ねぎ	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも でんぶん	573	24.1 18.3 1.8		
28 水		まっちゃんあげパン	チャプチェ ちゅうかコーンたまごスープ	ぎゅうにゅう きなこと ぶたにく たまご とうふ たまご	まっちゃん にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ とうもろこし ねぎ こまつな	コッパパン だいずあぶら さとう はるさめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん	660	26.2 26.7 2.5		
29 木		ひよこまめの カレーライス	こんにゃくサラダ れいとうみかん	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 にんじん たまねぎ りんごソース こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも ひよこまめ バター こむぎこ チャツネ ごまあぶら さとう	675	21.3 20.2 1.9		
30 金		むぎいりごはん	ほっけのしおやき ひじきのいために とんじる	ぎゅうにゅう ほっけ ひじき だいず ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく にんじん グリンピース だいこん ごぼう ねぎ こまつな	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう じゃがいも	598	30.1 17.5 2.7		
※ 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よう。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。 ★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>								今月の 平均栄養価	622	26.0 20.4 2.3
								学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0