

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)	しょうえん そうとうりょう(g)
2 月			キムチチャーハン	さんしょくナムル トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと とりにく	にんじん たまねぎ はくさいキムチ こまつな もやし にんにく ねぎ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう こまあぶら こま トクク	596	21.6 17.3 2.9	
3 火			ぶたにくどんぶり	ごまずあえ つみれいりみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく つみれボール みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき ほししいたけ しょうが もやし キャバツ きゅうり ごぼう だいこん こまつな ねぎ	こめ おおむぎ さとう ごま	627	29.4 19.3 3.0	
4 水			<div>給と口の健康週間(～10日)</div> セサミトースト	くさわかめのサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう くさわかめ ぶたにく	キャバツ とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん しめじ トマトビュレ パセリ	しょうパン マーガリン さとう ごま サラダあぶら じゃがいも いんげんまめ	652	23.5 26.6 2.5	
5 木			とりごもくごはん	いかのカリンあげ あおなのみそしる パリッシュ(こざかな)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか とうふ みそ かたくちいわし	にんじん ごぼう こんにゃく キャバツ えのき こまつな	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう でんぶん だいずあぶら こま	607	30.8 19.9 2.9	
6 金			ハヤシライス	ごぼうサラダ こくとうだいず	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ パセリ ごぼう キャバツ きゅうり	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう ごま くらざとう	636	22.3 21.3 2.1	
9 月			むぎいりごはん	いわしいりハンバーグ あおねぎのいろうりため とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう いわしハンバーグ とりにく ぶたにく とうにゅう みそ	しょうが にんにく あおねぎ たけのこ にんじん ピーマン あかピーマン パプリカ たまねぎ こまつな	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも	588	28.4 17.0 2.5	
10 火			コーンピラフ	あじのトマトガーリックソース キャバツとウィンナーのスープ	ぎゅうにゅう とりにく あじ ウィンナー	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし マッシュルーム トマトみずに にんにく パセリ キャバツ こまつな	こめ おおむぎ サラダあぶら でんぶん だいずあぶら さとう じゃがいも	632	25.1 22.4 2.2	
11 水			シャンハイヤきそ ば	サンラータン フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ もずく たまご	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャバツ ほししいたけ ねぎ おうとう バイン みかん りんご	ちゅうかめん サラダあぶら こまあぶら でんぶん ラーゆ しらたまもち さとう	563	22.6 18.8 2.5	
12 木			<div>流山市防災備蓄入替え利用</div> ぼうさい わかめごはん	にくじゃが あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん ねぎ えのき こまつな	アルファまい じゃがいも さとう	596	23.6 13.5 2.6	
13 金			<div>千葉県民の日(15日)</div> むぎいりごはん	いわしのかばやき のりあえ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう いわし のり とうふ みそ	しょうが こまつな キャバツ もやし にんじん かぶ かぶのは ねぎ えのき	こめ おおむぎ でんぶん だいずあぶら さとう こまあぶら	610	26.5 21.1 2.3	
16 月			とりにくとあおね ぎのピラフ	ほうれんそうオムレツ ひよこまめのスープ あおうめゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ペーコン	にんじん あおねぎ ほうれんそう たまねぎ キャバツ とうもろこし こまつな	こめ おおむぎ サラダあぶら ひよこまめ あおうめゼリー	586	21.6 17.4 1.8	
17 火			うめちりめん ごはん	ちくわのにしょくあげ じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ちくわ あおのり ぶたにく	うめ にんじん えのき だいこん ねぎ こまつな	こめ おおむぎ こむぎこ こま だいずあぶら じゃがいも でんぶん	619	26.6 18.7 2.0	
18 水			スラッピーサンド	ポトフ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず フランクフルト	にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに かぶ かぶのは キャバツ かわちばんかん	コッパパン サラダあぶら さとう こめこ じゃがいも	601	26.4 22.2 2.0	
19 木			むぎいりごはん	さばのごまみそだれ ゆかりあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	キャバツ にんじん もやし きゅうり あかしそ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	こめ おおむぎ さとう ごま	620	27.0 24.0 2.2	
20 金			チキンカレー ライス	フルーツカクテル 流山産えだまめ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース おうとう バイン みかん えだまめ	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも カレールフ カクテルゼリー さとう	706	23.6 18.7 2.0	
24 火			<div>沖縄慰霊の日(23日)</div> クファージュシー	にんじんしりしり イナムドウチ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ツナ たまご かまぼこ あぶらあげ みそ	にんじん あおねぎ もやし だいこん ほししいたけ こまつな	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう ごま	621	25.4 27.7 3.1	
25 水			<div>図書室コラボ</div> なすの ミートスパゲティ	ポテトスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん しめじ なす トマトビュレ マッシュルーム とうろここし こまつな	スパゲティ オリーブオイル サラダあぶら じゃがいも	613	30.3 20.9 2.0	
26 木			ごもくずし	こいわしフライ えだまめのごじる	ぎゅうにゅう とりにく かたくちいわし ぶたにく とうふ みそ	ほししいたけ かんぴょう にんじん たけのこ だいこん ねぎ こまつな えだまめ	こめ さとう ごま こむぎこ パンこ だいずあぶら じゃがいも	615	26.1 19.3 2.2	
27 金			ぶたにくとピーマンの あんかけごはん	はるさめスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	にんにく しょうが にんじん ピーマン たけのこ もやし ほししいたけ たまねぎ こまつな みかん	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう でんぶん こまあぶら はるさめ	594	23.3 17.0 2.5	
30 月			むぎいりごはん	たらのコーンマヨやき いんげんとキャバツのとさあえ さわにわん	ぎゅうにゅう たら かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	とうもろこし パセリ さやいんげん キャバツ にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ こまつな	こめ おおむぎ こめこ ノンエッグマヨネーズ	587	27.7 18.9 2.1	
※ 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(わすれずに)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、 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	613	25.5 20.1 2.3
								学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0