



# 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	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 ものになる		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(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 だいず みそ	しめじ えのき あおねぎ ねぎ にんじん こんにゃく ごぼう こまつな だいこん	こめ おおむぎ くり さつまいも こま でんぱん だいずあがら さとう ごまあがら じゃがいも	630	26.5	20.5	
									2.2		
5	水		千産千消デー むぎいりごはん	いわしのおおねぎソース こまつなかりかりあえ こぼれうめいりとんじる	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 もやし にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	こめ おおむぎ でんぱん だいずあがら さとう さつまいも ごまあがら じゃがいも こぼれうめ(みりんかす)	661	27.2	23.3	
									2.2		
6	木		だいずいり 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 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 トマトみずにかが かがのは れんこん ごぼう キャベツ おうとう バイン みかん	コッパパン サラダあがら さとう じゃがいも 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 あがらあげ	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 おおむぎ さとう ごま ごまあがら	673	27.4	26.9	
									2.2		
10	月		キンパふう まぜごはん	むしシューマイ せんぎりやさいのちゅうかｽｰﾌﾟ	ぎゅうにゅう ぶたにく シューマイ とりにつく とうふ	にんにく にんじん だいこんづけ はくさいきんまこ こまつな えのき たけのこ もやし チンゲンサイ ねぎ	こめ おおむぎ ごまあがら サラダあがら さとう ごま でんぱん	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 しらす えのき はくさい こまつな しょうが ごぼう だいこん みかん	こめ おおむぎ サラダあがら 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 おおむぎ サラダあがら じゃがいも 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 こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう あがらあげ ちくわ あおのり とうふ みそ だいず	にんじん ほししいたけ かんぴょう えだまめ かぶ かがのは えのき ねぎ	こめ さとう ごま こむぎこ だいずあがら くろざとう	655	24.6	21.6	
									2.6		
14	金		図書室コラボ 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ﾌﾟ てづくしスイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく 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	スパゲティ オリーブオイル サラダあがら じゃがいも さつまいも さとう とうにゅうバター とうにゅうクリーム	569	20.9	20.3	
									1.9		
17	月		図書室コラボ カラフルピラフ	さつまいもとうにゅうグラタン きりほしだいこんのようふう ｽｰﾌﾟ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにつく 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 きりほしだいこん エリンギ こまつな	こめ おおむぎ サラダあがら 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ﾌﾟ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにつく わかめ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん れんこん ピーマン ほししいたけ ねぎ こまつな りんご	こめ おおむぎ でんぱん だいずあがら じゃがいも さとう ごま	641	23.7	19.0	
									2.5		
19	水		サフランライスの ｸﾘｰﾑｰｽがけ	やさいときのこのｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂあえ	ぎゅうにゅう とりにつく だいず 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 バイン おうとう りんご	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ 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 あがらあげ ナルト さつまあげ	にんじん こまつな ねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん	うどん サラダあがら じゃがいも さとう だんご くろざとう 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 しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり はやか	こめ おおむぎ サラダあがら じゃがいも ひよこまめ ｶﾚｰﾙｳ ﾁｬｯﾈ ｺﾏｱｶﾞﾗ ｺﾏ	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 とりにつく 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 ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく だいず	にんじん れんこん キャベツ 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 サラダあがら ごまあがら レッドキドニー じゃがいも	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	にんじんジュース にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ ねぎ こまつな	こめ おおむぎ サラダあがら じゃがいも 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 ｽｰﾌﾟﾌｵｰ	ぎゅうにゅう とうふ とりにつく わかめ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリンピース ねぎ こまつな もやし にんじん チンゲンサイ	こめ おおむぎ サラダあがら さとう ごまあがら でんぱん ごま ｴｰﾎﾞｰ	629	23.7	19.9	
									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。 ★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、 <b>停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。</b>								今月の 平均栄養価	629	24.8	
										20.5	
								学校給食摂取基準	650	27.6	
										21.6	
										2.0	

図書室コラボ

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。図書室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』くさむら ゆみこ 作・絵(教育画劇)

フクロウの子どもポーの夢は、お父さん・お母さんみたいなコックになること。レストランを手伝いたいのですが、まだ小さいからと言われて、やらせてもらえません。

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、地面に落ちて……。ポーが出会ったのは、モグラさん。そこで……。