



# 9 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 ものになる		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
3 水			ビビンバふう かけごはん	わかめととうふのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	にんにく ぜんまい にんじん だいこん だいずもやし チンゲンサイ ほししいたけ ねぎ みかん	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら	610	25.2	20.6
4 木			ひやしごまつゆ うどん	やさいかきあげ あつあげとじゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ ぶたにく あつあげ	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな たまねぎ こんにやく たけのこ ごぼう さやいんげん	うどん さとう ごま こむぎこ だいずあぶら サラダあぶら じゃがいも	590	23.7	23.0
									2.6	
5 金			カレーライス	こんにやくサラダ なしゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく スkimミルク こなチーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース りんごソース こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも パター こむぎこ チャップネ ごまあぶら さとう なしゼリー	651	19.4	19.7
8 月			エビピラフ	きりぼしだいこんのようふう スープ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう えび ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく きりぼしだいこん エリンギ こまつな おうとう バイン みかん	こめ おおむぎ サラダあぶら とうにゅうバター オリーブオイル カクテルゼリー さとう	586	18.5	13.6
									1.7	
9 火			重陽の節句 さんまごはん	きつかあえ こぼれうめいりなすのみそしる	ぎゅうにゅう さんま かまぼこ あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ こまつな えのき きく にんじん たまねぎ なす ねぎ	こめ おおむぎ でんぱん だいずあぶら さとう ごま こぼれうめ(みりんかす)	635	25.7	23.2
10 水			メンチカツサンド	レンズまめとトマトのスープ がどうヨーグルト	ぎゅうにゅう メンチカツ とりこ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ トマトみずに こまつな	まるパン だいずあぶら レンズまめ サラダあぶら さとう	630	25.1	22.6
									2.2	
11 木			うめちりめん ごはん	あおねぎのいりどりいため かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりこ とうふ みそ	うめ しょうが にんにく あおねぎ たけのこ にんじん ビーマン パプリカ かぼちゃ ねぎ こまつな	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃかいも	568	24.5	16.5
12 金			むぎいりごはん	すばた はるさめスープ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ わかめ だいず	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン こまつな	こめ おおむぎ でんぱん だいずあぶら じゃかいも サラダあぶら さとう はるさめ くらげとう	628	24.3	20.2
									2.4	
16 火			ひじきごはん	とうがんのそばろに とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とりこ ぶたにく とうにゅう みそ	にんじん グリンピース とうがん こんにやく えのき えだまめ たまねぎ こまつな	こめ おおむぎ さとう でんぱん サラダあぶら じゃかいも	590	23.7	17.3
17 水			ツナピラフ	オムレツのきのこソースかけ ABCスープ	ぎゅうにゅう ツナ オムレツ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パプリカ グリンピース えのき しめじ ほししいたけ とうもろこし キャベツ こまつな	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう でんぱん アルファベットマカロニ	600	22.9	20.0
									2.0	
18 木			むぎいりごはん	さわらのしおこうじやき のりあえ とんじる	ぎゅうにゅう さわら のり ぶたにく とうふ みそ	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん こんにやく ねぎ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう じゃがいも	583	29.5	18.0
19 金			ぶたとじゃこの しおやきそば	やさいのピリカラに フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とりこ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら にんにく しょうが だいこん たけのこ ねぎ ビーマン 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 さとう でんぱん ごまあぶら しらたまもち	625	25.6	22.4
									2.3	
22 月			お彼岸(20~26日) はぎごはん	あげどうふのにんじんみそ こんさいじる りんご	ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ	えだまめ にんじんペースト ごぼう にんじん こんにやく はくさい ねぎ りんご	こめ おおむぎ あずき でんぱん だいずあぶら さとう サラダあぶら じゃかいも	600	21.3	19.8
24 水			むぎいりごはん	さけのみそマヨネーズやき こまつなごまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ バセリ こまつな もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ	こめ おおむぎ サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	635	30.3	24.6
									1.8	
25 木			キムチチャーハン	あげぎょうざ とうがんのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと とりこ	にんじん たまねぎ はくさいキムチ とうがん こまつな ねぎ	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう ぎょうざのかわ だいずあぶら	598	21.1	21.6
26 金			図書室コラボ こくとうパン	くきわかめのサラダ こめこのチキンクリームシチュー がどうゼリー	ぎゅうにゅう くきわかめ とりこ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな	こくとうパン さとう ごまあぶら ごま じゃかいも こめこ パター がどうゼリー	605	21.5	19.9
									2.1	
29 月			マーボーナスどん	さんしよくナムル ちゅうかコーンたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ たまご	なす しょうが にんにく にんじん ねぎ たけのこ あおねぎ こまつな もやし とうもろこし	こめ おおむぎ だいずあぶら サラダあぶら テンメンジャン でんぱん ごまあぶら さとう ごま	678	27.7	25.7
30 火			むぎいりごはん	さばのごまみそだれ ゆかりあえ ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう さば みそ ゆば とうふ	キャベツ にんじん もやし きゅうり あかしそ えのき ほうれんそう	こめ おおむぎ さとう ごま	631	29.9	25.1
									2.3	
※ 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 はしをもってきてましよう。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	613	24.4
								学校給食摂取基準	650	20.7
									2.2	
									27.6	
									21.6	
									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！

図書室コラボ

今月の本『となりのせきのますだくん』 武田 美穂 作・絵(ポプラ社)

わたし、きょう、学校へ行けない気がする。だって……。1年生のみほちゃんとは、となりの席のますだくんが怖くてしかたない。  
でも、ますだくんはそんなみほちゃんの気持ちも知らず、どんどんちよっかいを出してきて……。