
























# 10 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 | ぎょうじの日   | こんだてめい                                     |   | あか  | みどり  | きいろ                | エネルギー<br>(kcal) | たんぱくしつ(g) |                     |
|--|-------|--|--|---|---|--|--------------------|-----------------|-----------|---------------------|
|  |       |  | ごはん パン<br>めん                               | おかず<br>デザート   | おもにからだを<br>つくるものになる   | おもにからだのちょうしを<br>ととのえるものになる                           | おもにエネルギーの<br>ものになる |                 | しじつ(g)    | しょうえん<br>そうとうりょう(g) |
|  |       |  |  |   |   |  |                    |                 |           |                     |
| 1  | 水     |  ナポリタン                            | やさいのスープに<br>フルーツのゼリーあえ                     | ぎゅうにゅう<br>がたにく ウィナー<br>ペーコン                               | にんにく にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム ピーマン<br>キャベツ とうもろこし こまつな<br>みかん バイン おうとう ようなし | スパゲティ サラダあぐら<br>オリーブオイル さとう<br>じゃがいも ゼリー             | 592                | 20.7            | 16.5      | 2.0                 |
| 2  | 木     |  ちりめんチャーハン                        | はるまき<br>トックススープ                            | ぎゅうにゅう<br>がたにく ちりめんじゃこ<br>とりにく                            | にんじん ねぎ あおねぎ<br>たけのこ ほししいたけ もやし<br>チンゲンサイ                               | こめ おおむぎ サラダあぐら ごま<br>はるまきのかわ だいずあぐら<br>トック           | 642                | 22.7            | 21.3      | 2.6                 |
| 3  | 金     |  むぎいりごはん                          | いわしのかばやき<br>ごますあえ<br>いなかじる                 | ぎゅうにゅう<br>いわし<br>みそ                                       | しょうが もやし キャベツ にんじん<br>きゅうり しめじ だいこん ねぎ<br>こまつな                          | こめ おおむぎ でんぶん<br>だいずあぐら さとう ごま<br>じゃがいも               | 626                | 26.0            | 20.7      | 2.4                 |
| 6  | 月     |  十五夜<br>わかめごはん                    | あじフライ<br>おつきみじる<br>おつきみだいふく                | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>あじ<br>とりにく うずらたまご                        | にんじん だいこん ねぎ こまつな   | こめ おおむぎ ごま<br>パンこ こむぎこ だいずあぐら<br>さといも だいふく           | 657                | 26.2            | 20.6      | 2.5                 |
| 7  | 火     |  こんぶとにんじんの<br>まぜごはん               | いりどりふうに<br>キャベツのみそじる                       | ぎゅうにゅう<br>こんぶ がたにく<br>とりにく あつあげ さつまあげ<br>あぐらあげ わかめ とうふ みそ | にんじん れんこん こんにゃく<br>にんじん たまねぎ キャベツ<br>ほししいたけ さやいんげん<br>キャベツ えのき ねぎ       | こめ おおむぎ さとう<br>サラダあぐら じゃがいも                          | 608                | 27.2            | 19.4      | 3.0                 |
| 8  | 水     |  きなこあげパン                          | チャプチェ<br>サンラータン                            | ぎゅうにゅう<br>きなこ<br>がたにく<br>たまご とうふ                          | にんにく しょうが たけのこ<br>にんじん たまねぎ キャベツ<br>ほししいたけ チンゲンサイ<br>はくさい えのき           | コッパパン だいずあぐら さとう<br>はるさめ サラダあぐら ごまあぐら<br>でんぶん ラー油    | 623                | 25.5            | 24.8      | 2.5                 |
| 9  | 木     |  むぎいりごはん                          | かつおのやくみソースかけ<br>そくせきつけ<br>こんさいのごまじる        | ぎゅうにゅう<br>かつお<br>こんぶ<br>とりにく みそ                           | ねぎ にんにく しょうが<br>かつお にんじん キャベツ<br>だいこん れんこん ごぼう<br>こんにゃく                 | こめ おおむぎ でんぶん<br>だいずあぐら さとう ごまあぐら<br>ごま               | 597                | 28.4            | 18.1      | 2.2                 |
| 10   | 金     |  目の養機デー<br>れんこんとひきにく<br>の和風みりんカレー | ひよこまめのスープ<br>ブルーベリーゼリー                     | ぎゅうにゅう<br>がたにく だいず<br>ペーコン                                | たまねぎ にんにく しょうが<br>にんじん だいこん ごぼう れんこん<br>トマトみずに キャベツ とうもろこし<br>こまつな      | こめ おおむぎ サラダあぐら<br>とうにゅうバター カレールウ<br>ひよこまめ ゼリー        | 702                | 28.0            | 22.9      | 2.1                 |
| 15   | 水     |  きこのかおりごはん                        | あつやきたまごおろしソース<br>さつまじる<br>はなみかん            | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>たまご<br>がたにく みそ                          | しめじ まいたけ ししいたけ にんじん<br>だいこん えのき こんにゃく<br>ねぎ こまつな みかん                    | こめ おおむぎ サラダあぐら さとう<br>ごま でんぶん さつまいも                  | 645                | 25.5            | 18.8      | 2.6                 |
| 16   | 木     |  ブルコギのつけどん                       | タンタンはるさめスープ<br>フルーツみつめ                     | ぎゅうにゅう<br>がたにく<br>みそ                                      | ねぎ たまねぎ にんじん<br>キャベツ にら たけのこ<br>チンゲンサイ バイン みかん<br>おうとう ようなし かんてん        | こめ おおむぎ さとう ごまあぐら<br>サラダあぐら でんぶん<br>はるさめ ごま あかえんどうまめ | 678                | 23.2            | 19.8      | 2.2                 |
| 17   | 金     |  図書室コラボ<br>しんまいをあげわう<br>しろごはん   | さんまのしおやき<br>のりあえ<br>だいこんのみそじる              | ぎゅうにゅう<br>さんま<br>のり<br>とうふ わかめ あぐらあげ みそ                   | こまつな キャベツ もやし にんじん<br>だいこん ねぎ   | こめ ごまあぐら さとう   | 599                | 25.6            | 23.2      | 2.5                 |
| 20   | 月     |  むぎいりごはん<br>エコふりかけ              | にくじゃが<br>あつあげのみそじる                         | ぎゅうにゅう<br>かつおぶし ちりめんじゃこ<br>がたにく<br>あつあげ わかめ みそ            | たまねぎ にんじん しらすたき<br>さやいんげん だいこん えのき<br>ねぎ こまつな                           | こめ おおむぎ ごま さとう<br>じゃがいも                              | 645                | 29.7            | 18.8      | 2.9                 |
| 21   | 火     |  カレーうどん                         | だいこんとがたにくのもの<br>ながれやまみりんだいがくいも             | ぎゅうにゅう<br>がたにく<br>さつまあげ                                   | たまねぎ にんじん こまつな ねぎ<br>こんにゃく ほししいたけ だいこん                                  | うどん カレールウ<br>サラダあぐら さとう<br>さつまいも だいずあぐら<br>みずあめ ごま   | 620                | 23.6            | 24.0      | 3.0                 |
| 22   | 水     |  むぎいりごはん                        | ユーリンチー<br>れんこんのサラダ<br>ワンタンスープ              | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>がたにく ナルト                                | しょうが ねぎ れんこん キャベツ<br>パプリカ きゅうり とうもろこし<br>にんじん もやし たけのこ こまつな             | こめ おおむぎ<br>でんぶん だいずあぐら さとう<br>ごま ワンタンのかわ             | 687                | 27.8            | 25.6      | 2.4                 |
| 23   | 木     |  むぎいりごはん                        | たらのコーンマヨやき<br>ひじきのために<br>チゲふうとんじる          | ぎゅうにゅう<br>たら<br>ひじき だいず<br>がたにく とうふ みそ                    | とうもろこし こんにゃく にんじん<br>トリレバー しょうが にんにく<br>たまねぎ はくさいキムチ ねぎ<br>こまつな         | こめ おおむぎ<br>こめーノンテグマヨネーズ<br>サラダあぐら さとう<br>ごまあぐら じゃがいも | 696                | 31.1            | 28.4      | 2.5                 |
| 24   | 金     |  チキンライス                         | ビーンズサラダ<br>ミートボールとやさいのスープ<br>ヨーグルト         | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>だいず くきわかめ<br>ミートボール<br>ヨーグルト            | たまねぎ マッシュルーム パプリカ<br>ピーマン にんじん とうもろこし<br>キャベツ きゅうり エリンギ<br>かつお こまつな     | こめ おおむぎ サラダあぐら<br>レッドキドニー ひよこまめ<br>ごまあぐら さとう         | 619                | 25.9            | 18.8      | 2.4                 |
| 27   | 月     |  とりごぼろごはん                       | いわしのカリカリフライ<br>あおなのみそじる                    | ぎゅうにゅう<br>とりにく あぐらあげ<br>いわし<br>とうふ みそ                     | ごぼう にんじん ほししいたけ<br>さやいんげん はくさい<br>えのき こまつな                              | こめ おおむぎ サラダあぐら<br>さとう ごま<br>じゃがいも こめこ でんぶん<br>だいずあぐら | 654                | 28.1            | 25.3      | 2.1                 |
| 28   | 火     |  むぎいりごはん                        | さばのこうみそだれかけ<br>おかかあえ<br>じゃがいものそばろじる        | ぎゅうにゅう<br>さば みそ<br>かつおがし<br>がたにく                          | ねぎ にんにく しょうが<br>こまつな キャベツ もやし<br>にんじん えのき だいこん ねぎ                       | こめ おおむぎ<br>ごまあぐら さとう ごま<br>じゃがいも でんぶん                | 638                | 28.1            | 23.8      | 2.3                 |
| 29   | 水     |  マーボーどん                         | あおねぎスープ<br>りんご                             | ぎゅうにゅう<br>とうふ がたにく みそ<br>ペーコン ナルト                         | たけのこ にんじん ねぎ<br>ほししいたけ にんにく しょうが<br>えのき かつお あおねぎ りんご                    | こめ おおむぎ サラダあぐら<br>さとう テンメンジャン ごまあぐら<br>でんぶん          | 585                | 22.7            | 17.4      | 2.8                 |
| 30   | 木     |  ハロウィンメニュー<br>コッパパン             | ハロウィンハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>かぼちゃのとうにゅうポタージュ | ぎゅうにゅう<br>ハンバーグ<br>とりにく とうにゅう                             | たまねぎ トマトみずに<br>にんじん とうもろこし キャベツ<br>きゅうり たまねぎ かぼちゃ<br>こまつな               | コッパパン サラダあぐら さとう<br>こめ                               | 618                | 25.8            | 23.9      | 2.9                 |
| 31   | 金     |  むぎいりごはん                        | さといもとあつあげのもの<br>ちゃんぽんみそじる<br>はなみかん         | ぎゅうにゅう<br>がたにく あつあげ<br>かまぼこ みそ                            | にんじん だいこん たけのこ しめじ<br>さやいんげん たまねぎ キャベツ<br>もやし こまつな ねぎ みかん               | こめ おおむぎ サラダあぐら<br>さといも さとう                           | 594                | 22.8            | 17.4      | 2.2                 |
| ※ 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。<br>※ 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。<br>「おはしの日」は、わすれずに はしをもつてきましょう。毎日持ってきて使用してもかまいません。<br>予備のおはし（わりばし）を清潔な状態で、ランドセルに入れておきましょう。<br>★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、<br>給食費の減額が可能です。<br>※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> |       |  |  |   |   |  |                    | 25.9            |           |                     |
|  |       |  |  |   |   |  |                    | 634             | 21.4      | 2.4                 |
|  |       |  |  |   |   |  |                    | 650             | 27.6      | 21.6                |

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月1回出しています。  
 今月は新米になったお米のおいしさを味わいましょう。お楽しみに！！



□今日の本

『ごはんはおいしい』（福音館書店）  
ばく きよみ 文 / 鈴木 理策 写真

ことばと写真で味わう、ごはんをめぐるあったかいお話です。