



# 12 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	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの もとになる		しつ(g)	しょうえん そうとうりょう(g)
1 月			きなこあげパン	チャプチェ だいごんのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく	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 だいこん はくさい あおねぎ	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	610	24.9 24.0 2.4	
2 火			ごはん	アジフライ ごますあえ のっぺいじ	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ	もやし キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごまつな ごぼう こんにゃく	こめ こむぎこ パンこ だいずあぶら さとう ごま さといも でんぶ	615	26.2 20.3 1.9	
3 水			わかめごはん	ねぎすきじゃが ちゃんぽんみそ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく かまぼこ みそ	にんじん たまねぎ しらたき あおねぎ キャベツ もやし ねぎ ごまつな	こめ ごま じゃがいも さとう	583	24.6 14.7 2.8	
4 木			ごはん	さわらのしおこうじやき れんごんのきんぴら みずたき	ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ	れんこん ごぼう にんじん はくさい えのき しらたき ねぎ ごまつな	こめ ごまあぶら さとう ごま	583	28.0 18.1 2.0	
5 金			<div>図書室コラボ</div> なめし	おでん ツナとキャベツのごまあえ はなみかん	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ はんぺん うずらたまご こんぶ ツナ	にんじん だいこん こんにゃく もやし ごまつな キャベツ みかん	こめ ごま さとう	568	23.7 16.9 2.7	
8 月			キムチチャーハン	あげぎょうざ ちゅうかコーンたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たまご とうふ	にんじん たまねぎ あおねぎ はくさいキムチ とうもろこし ねぎ ごまつな	こめ サラダあぶら さとう ぎょうざのかわ だいずあぶら でんぶ	612	22.7 20.8 2.8	
9 火			ほうとう	あつあげのそぼろに フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく あつあげ	だいこん にんじん かぼちゃ ごまつな たまねぎ ほししいたけ さやいんげん おうとう バイン みかん りんご	うどん さといも サラダあぶら さとう でんぶ しらたまもち	571	23.3 16.7 2.3	
10 水			ターメリックライスの ミートソースがけ	ポトフ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず フランクフルト ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぶ キャベツ	こめ サラダあぶら デミグラスソース じゃがいも	664	28.7 20.4 1.4	
11 木			こんぶごはん	たらやさいあんかけ みそけんちん	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ ぶたにく たら とうふ みそ	にんじん たまねぎ ビーマン たけのこ こんにゃく だいこん ごぼう ごまつな	こめ さとう でんぶ だいずあぶら サラダあぶら ごまあぶら さといも	589	26.7 19.0 2.4	
12 金			だいずいり カレーライス	はくさいとベーコンのスー プりんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こなチー ズスキムミ ルクベー コン とう ふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんごソース はくさい ごまつな りんご	こめ サラダあぶら じゃがいも バター こむぎこ チャツネ	650	23.7 20.8 1.7	
15 月			チキンライス	こもちししゃもカリカリフ ライはくさい のこめこ クリームに	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも ベーコン とうにゅう	たまねぎ とうもろこし パプリ カビーマ ン にん じん は くさい	こめ サラダあぶら こめこ じゃがいも だいずあぶら こめこ バター	585	22.5 19.4 1.7	
16 火			ごはん	だいこんとぶたにくのもの さつまいものみそ じるはな みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こんぶ とうふ みそ	こんにゃく ほししいたけ にんじん だいこん ごまつな ねぎ みかん	こめ サラダあぶら さとう さつまいも	602	24.9 16.5 2.2	
17 水			セサミトースト	チリコンカン キャベツスー プ	ぎゅうにゅう だいたす ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトみ ずにキャ ベツ とう もろこし ごまつな	しょうパン マーガリン さとう ごま レッドキ ドニー サ ラダあぶ らじゃが いも	648	24.4 25.6 2.3	
18 木			<div>ちよつと早い冬至メニュー</div> ごはん	さばのゆずみそだれ おかかあえ とうじのみ そ	ぎゅうにゅう さば みそ かつお だしベー コン	ゆず ごまつな キャベツ もやし ごぼう れんこん にんじん だいこん かぼちゃ こんにゃく ねぎ	こめ さとう でんぶ	603	25.9 20.7 2.5	
19 金			<div>クリスマスメニュー</div> カレーピラフ	ハンバーグみりんマ スタードソース ABCスー プクリスマス デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく ハンバー グベー コン	たまねぎ にんじん ビーマン とうもろこし キャベツ ほうれんそう	こめ サラダあぶら とうにゅうク リームアル ファベッ トマカロ ニデザー ト	649	22.7 23.1 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、必ずしも 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。								今月の 平均栄養価	608	24.8 19.8 2.2
★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>								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月1回出しています。

あなたが一番好きなおでんだねは何か？  
ご当地の食材も出てくる楽しいお話です。

□今月の本□

『おでんのおうさま』 山本祐司 作 （ほる出版）

がんもにだいこん、ごぼうてん……。おでんだねたちが「おれがおうさまだ！」「わたしが  
おうさまだ！」と、さわぎだしました。さあ、だれがおでんのおうさまなのでしょう？