



4がつ こんだてひょう



令和7年度

流山市立西深井小学校

日 に ち	お は し の 日	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	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		
9 (水)	/	おいわいこんだて さくらズし	さわらのたつたあげ すまじる さくらゼリー	ぎゅうにゅう とりにく のり さわら なると とうふ わかめ	れんこん にんじん えだまめ なのはな ねぎ こまつな	こめ さとう あぶら ゼリー	28.7 595	17.4 2.8
11 (金)	/	にくみそやきそば	にくだんごとやさいのスープ タピオカフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ミートボール	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン ぶなしめじ もやし こまつな ねぎ みかんかん おうとうかん パインかん	めん あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん さとう タピオカ	23.6 574	25.3 2.6
14 (月)	/	わかめごはん	にくじやが さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ こまつな	こめ ごま じゃがいも こんにゃく さとう	27.1 629	17.8 2.3
15 (火)	/	チキンライス	コールスロー ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも	23.4 596	18.4 2.1
16 (水)	/	ごはん	たらのみりんマスタードソース こまつなのごまあえ にしもりくんとんじる	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく とうふ	もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	28.0 615	19.5 1.8
17 (木)	/	いちねんせいきゅうしょくかいし ポークカレーライス	コーンサラダ おめでとうデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	こめ あぶら じゃがいも カレールウ おめでとうデザート	20.2 656	20.4 2.6
18 (金)	/	よいはのひ きなこトースト	あげやさいのシャキシャキサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう きなこ だいすき ベーコン	ごぼう れんこん しょうが きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ こまつな	パン マーガリン さとう あぶら マカロニ	20.5 592	23.0 1.7
21 (月)	/	ミートソーススパゲティ	くきわかめとやさいのスープ レモンパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすき とりにく くきわかめ	たまねぎ にんじん ほんしめじ にんにく きやべつ こまつな	スパゲティ さとう レモンパイ	28.0 615	20.2 2.3
22 (火)	/	たけのこごはん	さばのおろしソース じゃがいもときぬさやのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば とうふ わかめ みそ	たけのこ だいこん さやえんどう にんじん ねぎ	こめ さとう	28.5 571	18.8 3.0
23 (水)	/	コッペパン ~いちごジャム~	ミネストローネ かいそうサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ かいそう	いちごジャム にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン	パン マカロニ ごま さとう あぶら ゼリー	20.7 613	14.8 2.5
24 (木)	/	やきにくチャーハン	ワンタンスープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな もやし たけのこ こまつな みかんかん パインかん おうとうかん	こめ さとう ごまあぶら あぶら ワンタンのかわ ゼリー	22.9 636	17.5 2.0
25 (金)	/	すきやきどん	こまつなのおかかあえ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いわしだんご	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん こまつな もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	こめ こんにゃく さとう	32.3 632	19.6 2.5
28 (月)	/	カレーうどん	やさいのごまに ココアむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ ごぼう さやいんげん	うどん カレールウ あぶら じゃがいも こんにゃく ごま さとう とうにゅうバター ホットケーキミックス	22.4 616	21.3 2.5
30 (水)	/	パリパリタコスどん	キャベツとぶたにくのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすき ひよこまめ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ セロリー コーン	ワンタンのかわ こめ あぶら	26.0 627	19.5 1.2
*おはしの日（9日、11日、14日、16日、22日、28日）忘れずに！ *おはしの日以外でも、ご家庭の判断でおはしを持たせていただいて結構です。 *ランチョンマットは毎日持参をお願いします。 *食材発注の都合上、献立を変更することもありますのでご了承ください。							今日の 平均栄養価 611	25.1 19.5 2.2
							学校給食摂取基準 650	27.6 21.6 2.0

◆◆ 給食停止について ◆◆

病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、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。



1年生の給食は、
17日(木)から始まります