



9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	ぎ やう に やう	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		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 もとになる	しつ(g)
3 (水)			トマトカレー			ツナとわかめのサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ	たまねぎ にんじん セロリー トマト きゅうり キャベツ にんじん	こめ じゃがいも オリーブオイル カレールウ ごまあぶら ごま ゼリー	690	21.6 20.5 2.9
4 (木)			ひやしごまつうどん			かきあげ ごまつなのコーンあえ チョコクレープ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ	にんじん しいたけ ねぎ オクラ さやいんげん かきあげ ごまつな キャベツ とうもろこし もやし	うどん さとう ごま クレープ	592	20.3 25.5 2.1
5 (金)			さんまのひつまぶしごはん			いそかあえ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう さんま のり ぶたにく とうにゅう みそ	こねぎ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ こんにゃく さやいんげん	こめ でんぶん さとう ごま じゃがいも あぶら	669	27.5 25.8 2.6
8 (月)			ごはん			にくじゃが だまこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりになく	たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース ごぼう だいこん ねぎ	こめ じゃがいも さとう だまこもち あぶら	615	23.9 15.1 2.0
9 (火)			きなこトースト			コールスローサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	さやいんげん とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ セロリー ぶなしめじ	パン マーガリン さとう あぶら じゃがいも	587	21.4 22.7 1.9
10 (水)			マーボーなすどん			ちゅうかサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりになく わかめ	なす にんじん ねぎ たけのこ しいたけ にら しょうが ぶなしめじ にんにく キャベツ もやし とうもろこし きゅうり ごまつな	こめ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	606	23.2 22.3 2.0
11 (木)			ごはん			とりになくとこんさいのもの じゃがいものそぼろじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりになく ぶたにく ヨーグルト	ごぼう にんじん たまねぎ れんこん だいこん こんにゃく さやいんげん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	642	31.0 17.1 1.8
12 (金)			ビビンバ			わかめととうふのスープ てづくりブルーベリーマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ とうにゅう	にんにく きりぼしだいこん にんじん だいこん もやし ごまつな しいたけ にんじん ブルーベリー	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら さんおんとう こむぎこ とうにゅうバター	637	23.8 22.2 2.6
16 (火)			ベーコンとほうれんそうの クリームパスタ			パンプキンサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう とうもろこし かぼちゃ アロエ みかんかん パイカン おうとうかん	スパゲティ あぶら バター さつまいも じゃがいも マヨネーズ	634	19.0 28.6 1.6
17 (水)			にしもりくん チキンカツバーガー			ABCスープ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう メンチカツ とりになく	キャベツ にんにく ごまつな にんじん たまねぎ	パン マカロニ あぶら じゃがいも ゼリー	620	23.2 23.1 2.3
18 (木)			こぎつねごはん			たらのみりんマスタード みぞれじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりになく たら みそ とうふ	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	こめ さとう ごま でんぶん	644	31.0 22.9 2.1
19 (金)			チキンライス			ミートボールとやさいのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりになく ミートボール	たまねぎ コーン にんじん グリーンピース キャベツ エリンギ ごまつな みかん	こめ あぶら じゃがいも	621	22.8 19.9 1.8
22 (月)			ドライカレー			やさいときのこのスープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりになく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ えのきたけ ぶなしめじ ごまつな みかんかん パイカン おうとうかん	こめ あぶら カレールウ ゼリー	651	25.4 19.7 1.7
24 (水)			すきやきどん			ご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 こんにゃく しいたけ いんげん ごまつな もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう	632	32.3 19.6 2.5
25 (木)			<div>おはなしきゅうしょく</div> プルコギどん			とうふのスープ ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりになく わかめ	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん にら はくさい	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま ゼリー	610	24.5 21.4 2.5
26 (金)			milkyあげパン			ツナサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう スキムミルク ツナ ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ブロッコリー たまねぎ セロリー	パン あぶら さとう じゃがいも	629	26.4 25.9 2.3
29 (月)			ジャージャーめん			あげぎょうざ だいこんのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぎょうざ とりになく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ だいこん はくさい わけぎ	めん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	592	28.6 25.6 2.4
30 (火)			ごはん			さけのみそマヨネーズやき ごまつなとあぶらあげのにびたし にしもりくんのすましじる	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ かまぼこ とうふ	たまねぎ ぶなしめじ ごまつな キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	こめ あぶら マヨネーズ ごまあぶら さとう	590	28.8 20.2 1.8
<div><div>*おはしの日（4日、5日、8日、11日、18日、29日、30日）忘れずに！</div><div>*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。</div><div>*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。</div></div>									今月の 平均栄養価	625	25.2 22.1 2.1
											学校給食摂取基準

◆◆ 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。