



# 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  ぎゅうにゅう	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	たんぱくしつ(g) エネルギー(kcal)
		ごはん パン めん	おかず デザート		からだのちょうしを ととのえるものとなる	おもにエネルギーの ものとなる	
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 キュウリ キャベツ にんじん	こめ ジャガイモ オリーブオイル カレールウ ごまあぶら ごま ゼリー	21.6 20.5 2.9	
4 (木)	ひやしごまつゆうどん	かきあげ こ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 ネギ オクラ さやいんげん かきあげ こまつな 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	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 ジャガイモ あぶら	27.5 25.8 2.6	
8 (月)	ごはん	にくじやが だまこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース ごぼう だいこん ねぎ	こめ ジャガイモ さとう だまこもち あぶら	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 キュウリ 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 ジャガイモ	21.4 22.7 1.9	
10 (水)	マーポーなすどん	ちゅうかサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく わかめ	なす にんじん ネギ たけのこ しいたけ にら しようが ぶなしめじ にんにく キャベツ もやし とうもろこし キュウリ こまつな	こめ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	23.2 22.3 2.0	
11 (木)	ごはん	とりに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 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 ネギ ほうれんそう	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	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 こまつな 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	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 べーコン 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 パンイんかん とうとうかん	スペゲティ あぶら バター さつまいも ジャガイモ マヨネーズ	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 とりにく	キャベツ にんにく こまつな 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	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 みぞれじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく たら みそ とうふ	にんじん だいこん ネギ えのきたけ	こめ さとう ごま でんぶん	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 とりにく ミートボール	たまねぎ コーン にんじん グリンピース キャベツ エリンギ こまつな みかん	こめ あぶら ジャガイモ	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 だいす とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ えのきたけ ぶなしめじ こまつな みかんかん バインかん とうとうかん	こめ あぶら カレールウ ゼリー	25.4 19.7 1.7	
24 (水)	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 いわしんだんご	たまねぎ にんじん こんにゃく 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 ネギ	こめ さとう	32.3 19.6 2.5	
25 (木)	おはしきゅうしょく ブルコギどん	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	24.5 21.4 2.5	
26 (金)	ミルキーあげパン	ツナサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう すきみルク ツナ ぶたにく	キャベツ キュウリ にんじん とうもろこし プロッコリー たまねぎ セロリー	パン あぶら さとう じゃがいも	26.4 25.9 2.3	
29 (月)	ジャージャーメン	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 だいす ぎょうざ とりにく	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	28.6 25.6 2.4	
30 (火)	ごはん	さけのみそマヨネーズやき こまつなとあぶらあげのにびたし にしもりくんのすまじる	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 こまつな キャベツ にんじん えのきたけ ネギ ほうれんそう	こめ あぶら マヨネーズ ごまあぶら さとう	28.8 20.2 1.8	
						今月の 平均栄養価	625
						25.2	22.1
						2.1	2.1
						27.6	650
						21.6	
						2.0	

\*おはしの日（4日、5日、8日、11日、18日、29日、30日）忘れて！

\*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。

## ◇◆ 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。