



10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 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)	たんばくしつ(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	からだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる		ししつ(g)	しょうえん そうとうりょう(g)
1 (水)			チキンカレーライス	こまつなサラダ やわらかあんにと豆腐	ぎゅうにゆう とりにつ ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース こまつな きゅうり キャベツ みかんかん おうとうかん バインかん	こめ あぶら じゃがいも カレーウ オリーブオイル さとう とうにゆうデザート	694	21.8	20.3
2 (木)			ちゃんぽんうどん	ごもくきんぴら だいがくいも	ぎゅうにゆう ぶたにく いか かまぼこ さつまあげ	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし コーン ねぎ チンゲンサイ れんこん ごぼう こんにゃく さやいんげん	うどん あぶら ごま さとう さつまいも さんおんとう	599	20.8	20.0
3 (金)			ごはん	とりのからあげ ごますあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゆう とりにつ なまあげ わかめ みそ	しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ こまつな	こめ でんぶん こむぎこ ごま さとう	643	27.5	24.6
6 (月)			じゅうごやメニュー ぶたにくとこまつなの まぜごはん	おろしあえ おつきみじる おつきみゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ とりにつ	にんじん こまつな しょうが なめこ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ ほうれんそう	こめ あぶら ごま さといも しらたま ゼリー	614	24.0	21.8
7 (火)			こくとうパン	マカロニソテー にくだんごのスープ フルーツカクテル	ぎゅうにゆう ベーコン ミートボール	にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ もやし こまつな おうとうかん バインかん みかんかん	パン マカロニ さとう オリーブオイル ゼリー	609	20.6	16.0
8 (水)			ねぎしおぶたどん	ごまだれパンサンスウ キャベツととうふのスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ とりにつ なんと わかめ	ねぎ もやし にんじん にんにく こねぎ きゅうり たまねぎ キャベツ	こめ ごまあぶら ごま はるさめ さとう ラーゆ	654	27.8	23.1
9 (木)			キムタクチャーハン	ツナとこまつなのコチュジャンあえ トックスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく なんと ツナ とりにつ	にんじん たまねぎ キムチ たくあん もやし こまつな キャベツ ねぎ チンゲンサイ たけのこ しいたけ	こめ あぶら さとう ごまあぶら トック ごま	585	21.5	16.9
10 (金)			めのあいごデー ごはん	わふうおろしハンバーグ やさいのうめおかかあえ にしもりくんとんじる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゆう ハンバーグ ぶたにく とうふ こんにゃく みそ	だいこん キャベツ きゅうり もやし うめ にんじん ごぼう こまつな	こめ さとう さんおんとう ごま じゃがいも ゼリー	642	28.1	19.0
15 (水)			ケチャップライス	きりぼしだいこんのようふうスープ てづくりココアケーキ	ぎゅうにゆう ウインナー ベーコン わかめ こめこ とうふ とうにゆう	たまねぎ マッシュルーム コーン あかパプリカ ビーマン にんにく にんじん エリンギ きりぼしだいこん	こめ さとう あぶら	603	19.2	19.4
16 (木)			ごはん	さばのごまみそだれ ゆかりあえ けんちんじる	ぎゅうにゆう さば みそ とりにつ とうふ	キャベツ にんじん もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	こめ さとう ごま さといも あぶら	617	29.0	21.0
17 (金)			みそラーメン	じゃがいものちゅうかきんぴら てづくりキャロットむしパン	ぎゅうにゆう みそ さつまあげ とうにゆう	にんにく しょうが にんじん ねぎ もやし にら こんにゃく とうもろこし さやいんげん	めん あぶら ごま さとう じゃがいも ごまあぶら こむぎこ	619	23.7	18.9
20 (月)			きのこピラフ	たらの特トマトソースがけ ABCスープ みかん	ぎゅうにゆう ベーコン とうにゆうバター たら とりにつ いんげんまめ	たまねぎ ほんしめじ にんじん マッシュルーム にんにく みかん	こめ あぶら さとう マカロニ じゃがいも	590	25.6	13.3
21 (火)			ごはん	カレーにくじゃが さわにわん マスカットゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ こまつな	こめ じゃがいも さとう あぶら ゼリー	629	25.8	18.2
22 (水)			ごまきなこあげパン	やきビーフン ワンタンスープ	ぎゅうにゆう きなこ ぶたにく なんと	にんにく しょうが しいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん にら もやし ねぎ ほうれんそう	パン ごま さとう あぶら ビーフン ワンタンのかわ	683	26.8	26.9
23 (木)			おはなしきゅうしよく ちゅうかおこわ	はるまき だいこんのちゅうかスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゆう とりにつ はるまき	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ だいこん はくさい わけぎ	こめ もちごめ ごまあぶら ごま さとう ゼリー	603	20.4	18.1
24 (金)			わかめごはん	みそいりどり かきたまじる	ぎゅうにゆう わかめ とりにつ みそ たまご とうふ かまぼこ	ごぼう にんじん たまねぎ れんこん こんにゃく えだまめ ねぎ にら	こめ ごま あぶら さとう	602	26.9	19.6
27 (月)			バナラトースト	じゃがいもとぶたにくのトマトに ビーンズサラダ	ぎゅうにゆう いんげんまめ ひよこまめ だいず わかめ とうにゆうバター ぶたにく	にんにく にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ トマト マッシュルーム	パン さとう あぶら じゃがいも	634	23.7	26.3
28 (火)			ごはん ～エコふりかけ～	にくどうふ ちーばくんのすましじる ヨーグルト	ぎゅうにゆう ちりめん とうふ ぶたにく かまぼこ ヨーグルト	たまねぎ ほんしめじ にんじん ねぎ こまつな えのきたけ ほうれんそう	こめ ごま さとう	662	36.5	19.2
29 (水)			パエリア	だいずのあげサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゆう いか だいず ぶたにく	たまねぎ ビーマン あかパプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん マッシュルーム ほうれんそう	こめ あぶら でんぶん さとう マカロニ	604	22.8	19.3
30 (木)			ごはん	かつおのあまからしょうがソースがけ おひたし さつまいものみそしる	ぎゅうにゆう かつお みそ	しょうが こまつな キャベツ もやし えのきたけ だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	こめ でんぶん さとう さつまいも	588	29.5	16.8
31 (金)			ハロウィンメニュー パンネアラビアータ	やさいとこのこのスープ パンブキンマフィン	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにつ かまぼこ	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく トマト キャベツ えのきたけ ぶなしめじ こまつな	マカロニ オリーブオイル さとう マフィン	607	28.2	21.1

*おはしの日(2日、3日、6日、10日、16日、17日、21日、23日、24日、28日、30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。

◆◆ 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。

今月の
平均栄養価

622
25.2
19.9
2.2

学校給食摂取基準

650
27.6
21.6
2.0