



# 11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 <small>ぎゅうにゆう</small>	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) しつ(g) しょくえん そうどうりょう(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		
4 (火)		けんちんうどん	みそポテト いんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ ほうれんそう いんげん もやし	うどん じゃがいも さとう でんぶん こめこ ごま	596	25.5 26.0 2.2
5 (水)		ごはん	さばのからあげ ゆかりあえ じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	にんにく キャベツ にんじん もやし きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ こまつな	こめ でんぶん じゃがいも	617	28.1 21.3 1.5
6 (木)		みりんスイートポテト トースト	やさいのトマトに キャベツとワインナーのスープ	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく ウィンナー	にんにく たまねぎ にんじん ほんしめじ いんげん キャベツ こまつな マッシュルーム	パン さつまいも さとう マーガリン ごま あぶら じゃがいも	646	22.7 23.1 2.5
7 (金)		ビビンバ	ちゅうかサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると	ねぎ にんにく たけのこ にんじん だいこん もやし ほうれんそう きゅうり しうが あかビーマン キャベツ こまつな	こめ あぶら さとう ごま あぶら ごま ワンタンのかわ	606	24.7 21.5 2.2
8 (土)		ハヤシライス	ごぼうサラダ グレープゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しうが にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース ごぼう もやし きゅうり	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ ごま ゼリー ノンエッグマヨネーズ	641	19.2 24.0 1.4
11 (火)		ぶたにくとあおねぎの ピラフ	タンドリーチキン はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン とうふ	にんじん わけぎ にんにく しうが はくさい たまねぎ こまつな	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ	598	26.9 23.4 1.6
12 (水)		ツナとベーコンの スパゲティ	きりばしだいこんのようふうスープ どうにゅうあんにんどうふ	ぎゅうにゅう ツナ わかめ ベーコン とりにく	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム きりばしだいこん エリンギ みかんかん とうとうかん パインかん	スパゲティ あぶら オリーブオイル さとう やわらかどうにゅうデザート	615	23.8 22.9 3.2
13 (木)		にんじんめし	だいこんとだいすのこつくりに にしもりくんのすましる	ぎゅうにゅう とりにく だいす ちくわ かまぼこ とうふ	にんじん こねぎ だいこん しいたけ えのきたけ ねぎ こまつな にんじん	こめ ごま さとう ごま あぶら あぶら	612	30.7 19.6 2.1
14 (金)		ごはん	さけのレモンソースがけ こまつなのかりかりあえ どうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく こんにゃく とうにゅう	こまつな もやし にんじん たまねぎ	こめ さんおんとう ごま あぶら さつまいも あぶら	599	27.8 18.6 2.7
17 (月)		まっちゃんあげパン	ビーンズサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク いんげんまめ ひよこまめ だいす わかめ ぶたにく	にんにく にんじん キャベツ とうもろこし いんげん たまねぎ マッシュルーム	パン さとう あぶら じゃがいも	591	22.6 23.1 2.6
18 (火)		ちさんちしようメニュー いわしのかばやきどん	こまつなのごまあえ チーバくんのみそしる ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう いわし みそ とうふ	しうが キャベツ こまつな えのきたけ もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ	こめ さとう ごま ゼリー	632	26.0 21.2 2.3
19 (水)		チリコンカンどん	ツナサラダ ふわふわたまごのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ たまご ベーコン いんげんまめ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり エリンギ とうもろこし トマト	こめ あぶら マカロニ	675	29.4 24.6 2.0
20 (木)		おはなしきゅうしょく ぶたキムチやきそば	トックスープ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ もやし キムチ ピーマン ねぎ こまつな メンマ しいたけ とうとうかん パインかん みかんかん	めん あぶら ごま あぶら ごま トック ゼリー さとう	625	24.1 18.8 2.4
21 (金)		すきやきどん	ごますあえ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こんにゃく いわしだんご	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん もやし キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう ごま	658	32.0 21.2 2.5
25 (火)		ブルコギどん	もやしとあおなのナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると とうふ わかめ	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん にら もやし こまつな だいこん ねぎ	こめ さとう ごま あぶら あぶら さんおんとう ごま	607	23.9 22.3 2.5
26 (水)		ピヨピヨカレーライス りんご	レモンドレッシングサラダ 	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	にんにく しうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり りんご とうもろこし	こめ あぶら じゃがいも カレールウ オリーブオイル さとう	613	19.1 18.5 2.2
27 (木)		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 ひとくちはちみフレモンゼリー	ぎゅうにゅう べーコン いんげんまめ かいそうミックス	にんじん たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし トマト	パン いちごジャム マカロニ じゃがいも ごま あぶら ゼリー	586	21.0 15.7 2.5
28 (金)		マーぼーどん	ワンタンのパリパリサラダ せんぎりやさいのスープ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく ひじき とりにく べーコン	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しうが キャベツ もやし きゅうり えのきたけ チンゲンサイ	こめ さとう ごま あぶら でんぶん ワンタンのかわ	597	26.2 21.0 2.4
*おはしの日（4日、5日、13日、14日、18日、20日、21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。							今月の 平均栄養価	25.2 21.4 2.2
							学校給食摂取基準	650 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。