



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	ぎ ょう う に ゅう	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 ものになる	ししつ(g)							
												しょうまん そうとうりょう(g)						
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 キャベツとウインナーのスープ	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく ウインナー	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 なた	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 しょうが あかピーマン 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 しょうが にんじん マッシュルーム たまねぎ グリーンピース 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 しょうが 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	きりぼしだいこんのようふうスープ と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 きりぼしだいこん エリンギ みかんかん おうとうかん バインかん	スパゲティ あぶら オリーブオイル さとう やわらかとうにゅうデザート	615	23.8 22.9 3.2									
13 (木)			にんじんめし	だいこんとだいずのこっくりに にしもりくんのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく だいず 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 とうにゅうみそじる	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく こんにやく 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 だいず 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)		<div>ちさんちしょうメニュー</div>	いわしのかばやきどん	こまつなのごまあえ チーバくんのみそじる ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう いわし みそ とうふ	しょうが 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 だいず 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 グリーンピース 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)		<div>おはなしきゅうしよく</div>	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 ビーマン ねぎ こまつな メンマ しいたけ おうとうかん バインかん 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 こんにやく 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)			プルコギどん	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 なた 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	レモンドレッシングサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース 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)			コッパパン ～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)			マーボーどん	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 ベーコン	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが 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									
<div>※おはしの日(4日、5日、13日、14日、18日、20日、21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>◆◆ 給食停止について ◆◆</div> <div>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。</div>								今月の 平均栄養価	617	25.2								
										21.4								
																	650	2.2
																		27.6
								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。