１２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 ごはん　パン　めん	こんだてめい おかず デザート	あか おもにからだをつくるもとになる	みどり からだのちょうしをととのえるもとになる	きいろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g) ししつ(g) しょくえんそうとうりょう(g)
1 (月)			ぶたにくとじゃこのしおやきそば	あげしゅうまい たんたんはるさめスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく あぶらあげ　ちりめん みそ　しゅうまい	たまねぎ　にんじん　もやし キャベツ　にら　たけのこ ねぎ　チンゲンサイ	めん　あぶら　はるさめ	607	28.9 29.9 2.9
2 (火)			わかめごはん	にくじゃが にしもりくんのだまこじる	ぎゅうにゅう　わかめ ぶたにく　とりにく	たまねぎ　にんじん　こんにゃく いんげん　ごぼう　だいこん ねぎ　こまつな	こめ　ごま　じゃがいも さとう　だまこもち あぶら	592	23.2 15.5 2.8
3 (水)			チユモッパ	ハニーマスタードドレッシングサラダ トックスープ	ぎゅうにゅう　ツナ　のり とりにく	たくあん　キャベツ　きゅうり にんじん　こまつな　もやし ねぎ　しいたけ	こめ　ごま　ごまあぶら あぶら　はちみつ　トック	678	19.7 29.7 2.8
4 (木)			きゅうしょくはありません おべんとうをもってきてください						
5 (金)			こんさいとひきにくのみりんカレー	からしあえ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず	たまねぎ　にんにく　しょうが にんじん　だいこん　ごぼう れんこん　トマト　こまつな えのきたけ　もやし	こめ　あぶら　カレールウ とうにゅうバター　プリン	657	25.5 22.6 1.7
8 (月)			やきにくチャーハン	せんぎりやさいのちゅうかスープ あんまん	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　ベーコン　とうふ	にんにく　しょうが　にんじん ねぎ　えのきたけ　たけのこ もやし　こまつな	こめ　さとう　ごまあぶら あぶら　でんぷん　あんまん	618	23.6 18.3 1.9
9 (火)			ツナときのこのわふうスパゲティ	ウインナーのポトフ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう　ベーコン ツナ　ぶたにく　ウインナー	にんにく　たまねぎ　にんじん ぶなしめじ　エリンギ　だいこん セロリー　みかんかん　パインかん おうとうかん	スパゲティ　オリーブオイル じゃがいも　ゼリー	620	25.1 21.5 2.2
10 (水)			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　チキンカツ 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	620	23.2 23.1 2.3
11 (木)			ごはん	たらのみりんマスタードソース こまつなのごまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう　たら　みそ ぶたにく　あぶらあげ	もやし　こまつな　にんじん だいこん　ごぼう　たけのこ ねぎ	こめ　でんぷん　さとう ごま	600	27.1 19.6 1.5
12 (金)			にくみそどん	けんちんじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　みそ　とりにく とうふ　ヨーグルト	しょうが　にんじん　たまねぎ ピーマン　ねぎ　ごぼう こんにゃく　こまつな	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら	663	32.7 22.8 2.3
15 (月)			カレーうどん	だいこんとあぶらあげのいためになる てづくりりんごマフィン	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　あぶらあげ しらたき　とうにゅう	にんじん　たまねぎ　ねぎ こまつな　だいこん りんごかん	うどん　カレールウ あぶら　さとう ホットケーキミックス とうにゅうバター	627	25.8 24.4 2.5
16 (火)			おはなしきゅうしょく きりぼしだいこんのビビンバ	ごもくスープ(たまごいり) フルーツカクテル	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご	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　たけのこ　はくさい きくらげ　ねぎ　おうとうかん パインかん　みかんかん	こめ　あぶら　さとう ごま　ごまあぶら　でんぷん ゼリー	654	23.0 19.0 2.5
17 (水)			ミルキーあげパン	ツナサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう　スキムミルク ツナ　ベーコン いんげんまめ	キャベツ　きゅうり　にんじん とうもろこし　たまねぎ　セロリー トマト	パン　さとう　マカロニ あぶら	637	26.3 23.1 2.5
18 (木)			とうじメニュー ごはん	さばのおろしソース ゆずのかおりあえ かぼちゃのとんじる	ぎゅうにゅう　さば　とうふ ぶたにく　こんにゃく　みそ	だいこん　キャベツ　にんじん もやし　ゆず　かぼちゃ　ねぎ こまつな	こめ　さとう	597	29.0 18.6 2.4
19 (金)			クリスマスメニュー キャロットピラフ	かぶのこめこスープ てづくりココアケーキ	ぎゅうにゅう　とりにく とうにゅう　とうふ	にんにく　たまねぎ　にんじん ぶなしめじ　グリンピース　かぶ とうもろこし　はくさい　こまつな	こめ　あぶら　こめこ さとう	606	21.8 17.2 1.4

	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g) ししつ(g) しょくえんそうとうりょう(g)
今月の平均栄養価	626	25.3 21.8 2.2
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

＊おはしの日（１日、２日、１１日、１５日、１８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。