

# 5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	き り 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 つくるもどになる	からだのちょうしを どとのえるもどになる	おもにエネルギーの もどになる	エネルギー (kcal)	
1 (木)	/	■	きつねうどん	みそポテト おかかあえ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かつおぶし とりにく みそ	にんじん えのきだけ しいたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし かわちばんかん	うどん じゃがいも こめこ でんぶん あぶら さとう ごま	553	27.8 23.9 2.7
2 (金)	/	■	えだまめごはん	ほっけのしおやき こまつなのごまあえ わかたけじる かしわもち	ぎゅうにゅう ほっけ とうふ わかめ	えだまめ キャベツ こまつな えのきだけ もやし たけのこ ねぎ	こめ ごま さとう かしわもち	609	29.0 15.4 3.5
7 (水)	/	■	きのこピラフ	タンドリーチキン はるやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ ぶなしめじ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが かぶ セロリー さやいんげん	こめ とうにゅうバター エッグケアマヨネーズ じゃがいも	632	25.1 24.8 2.3
8 (木)	/	■	ごはん	カレーにくじやが ぐだくさんみそしる りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん だいこん たけのこ しいたけ ねぎ	こめ じゃがいも さとう あぶら ゼリー	650	25.7 16.9 2.1
9 (金)	/	■	きなこあげパン	アスパラサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ベーコン	アスパラガス コーン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん かぶ	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	606	23.2 20.3 2.2
12 (月)	/	■	チュモツパ	ハニーマスターードサラダ 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 エッグケアマヨネーズ あぶら はちみつ トック	678	19.7 29.7 2.8
13 (火)	/	■	ごはん	あじのあまみそだれ いそかあえ さわにわん	ぎゅうにゅう あじ みそ のり ぶたにく あぶらあげ	こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう たけのこ ねぎ	こめ さとう	564	29.8 17.4 1.6
14 (水)	/	■	みそラーメン	じゃがいものきんぴら フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ	にんにく しょうが にんじん もやし はくさい コーン ねぎ チンゲンサイ こんにゃく さやいんげん おうとうかん みかんかん	めん あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま ゼリー	519	20.2 15.4 2.0
15 (木)	/	■	おはなしきゅうしょく チキンカレーライス	ドレッシングサラダ あまなつ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース コーン キャベツ もやし あまなつ	こめ あぶら じゃがいも カレールウ さとう	604	20.1 17.9 2.4
16 (金)	/	■	ちゅうかおこわ	しゅうまい たんたんはるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく しゅうまい ぶたにく みそ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ もやし ねぎ チンゲンサイ	こめ もちごめ ごまあぶら ごま さとう はるさめ	603	22.0 20.6 2.6
19 (月)	/	■	ねぎしおぶたどん	サンラータンスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ	ねぎ もやし にんじん にんにく こねぎ きくらげ たまねぎ たけのこ さやいんげん	こめ ごまあぶら ごま でんぶん ゼリー	609	25.3 21.8 1.9
20 (火)	/	■	ごはん	てりやきチキン こまつなのおひたし だいこんととうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが こまつな にんじん えのきだけ だいこん ねぎ	こめ	576	29.1 19.8 2.1
21 (水)	/	■	ルーローハン	ちゅうかコーンスープ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ こまつな コーン にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん ゼリー	597	21.8 2.0
22 (木)	/	■	コッペパン	マカロニソテー ポークシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン ぶなしめじ キャベツ マッシュルーム	パン オリーブオイル じゃがいも ハヤシルウ さとう	612	24.7 19.8 2.1
23 (金)	/	■	キムチチャーハン	こまつなともやしのちゅうかあえ だいこんのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	にんじん たまねぎ キムチ こまつな もやし だいこん はくさい わけぎ	こめ あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	527	20.5 16.1 2.7
26 (月)	/	■	ごはん	かつおのやくみソースがけ きゅうりのしおこんぶあえ ながれやまみりんみそしる	ぎゅうにゅう かつお こんぶ とうふ みそ	ねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん だいこん えのきだけ こまつな たまねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	576	27.3 17.1 2.2
27 (火)	/	■	チキンカツバーガー	ABCスープ はちみフレモンゼリー	ABC 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	658	23.2 23.1 2.2
28 (水)	/	■	こぎつねごはん	ちくせんに けんちんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ とうふ	こんにゃく にんじん えだまめ ごぼう れんこん たけのこ だいこん ねぎ さといも	こめ さとう じゃがいも あぶら	657	28.3 21.2 2.1
29 (木)	/	■	ミートソーススパゲティ	やさいときのこのスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	にんにく たまねぎ にんじん はくさい えのきだけ こまつな ぶなしめじ みかんかん ハインカン おうとうかん	スパゲティ あぶら さとう	569	26.3 18.0 1.6
30 (金)	/	■	ごはん ~ひじきのふりかけ~	すきやきに ちーばくんのすまじる	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ちりめん とうふ ぶたにく	ねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく はくさい こまつな えのきだけ	こめ ごま さとう あぶら	631	29.2 20.3 1.9

\*おはしの日（1日、2日、8日、13日、14日、16日、20日、26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	601	24.9 19.8 2.2
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0