



4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)	たんぱく質(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		しつ(g)	しょうえん そうとうりょう(g)
9 (水)			おいおいこんだて さくらずし	さわらのたつたあげ すましじる さくらゼリー	ぎゅうにゅう とりにく のり さわら なんと とうふ わかめ	れんこん にんじん えだまめ なのはな ねぎ こまつな	こめ さとう あぶら ゼリー	595	28.7	17.4 2.8
11 (金)			にくみそやきそば	にくだんごとやさいのスープ タピオカフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ミートボール	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ビーマン ぶなしめじ もやし こまつな ねぎ みかんかん おうとうかん バインかん	めん あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん さとう タピオカ	574	23.6	25.3 2.6
14 (月)			わかめごはん	にくじゃが さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ こまつな	こめ ごま じゃがいも こんにゃく さとう	629	27.1	17.8 2.3
15 (火)			チキンライス	コールスロー ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん ビーマン キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも	596	23.4	18.4 2.1
16 (水)			ごはん	たらのみりんマスタードソース こまつなごまあえ にしみりくんとんじる	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく とうふ	もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	615	28.0	19.5 1.8
17 (木)			いちねんせいきゅうしよくかいし ポークカレーライス	コーンサラダ おめでとうデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	こめ あぶら じゃがいも カレールウ おめでとうデザート	656	20.2	20.4 2.6
18 (金)			よいはのひ きなこトースト	あげやさいのシャキシャキサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう きなこ だいず ベーコン	ごぼう れんこん しょうが きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ こまつな	パン マーガリン さとう あぶら マカロニ	592	20.5	23.0 1.7
21 (月)			ミートソーススパゲティ	くきわかめとやさいのスープ レモンパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく くきわかめ	たまねぎ にんじん ほんしめじ にんにく きゃべつ こまつな	スパゲティ さとう レモンパイ	615	28.0	20.2 2.3
22 (火)			たけのこごはん	さばのおろしソース じゃがいもときぬさやのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば とうふ わかめ みそ	たけのこ だいこん さやえんどう にんじん ねぎ	こめ さとう	571	28.5	18.8 3.0
23 (水)			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 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	いちごジャム にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン	パン マカロニ ごま さとう あぶら ゼリー	613	20.7	14.8 2.5
24 (木)			やきにくチャーハン	ワンタンスープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな もやし たけのこ こまつな みかんかん バインかん おうとうかん	こめ さとう ごまあぶら あぶら ワンタンのかわ ゼリー	636	22.9	17.5 2.0
25 (金)			すきやきどん	こまつなのおかかあえ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いわしだんご	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん こまつな もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	こめ こんにゃく さとう	632	32.3	19.6 2.5
28 (月)			カレーうどん	やさいのごまに ココアむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ ごぼう さやいんげん	うどん カレールウ あぶら じゃがいも こんにゃく ごま さとう とうにゅうバター ホットケーキミックス	616	22.4	21.3 2.5
30 (水)			パリパリタコスどん	キャベツとぶたにくのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ セロリー コーン	ワンタンのかわ こめ あぶら	627	26.0	19.5 1.2
<p>*おはしの日(9日、11日、14日、16日、22日、28日) 忘れずに!</p> <p>*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。</p> <p>*ランチョンマットは毎日持参をお願いします。</p> <p>*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。</p>									25.1	
									611	19.5
										2.2
									学校給食摂取基準	27.6
										21.6
										2.0



◆給食停止について◆

病気を理由に、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。



1年生の給食は、
17日(木)から始まります