



4月 こんだてひょう



流山市立小山小学校

令和7年度

日 に ち	お は し の 日	さ や う づ り き	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく しづ(g)
			ごはん	パン	めん	おかず	デザート		
9 (水)			ミートソース スパゲティ	かぶのようふうスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト かぶ かぶのは キャベツ コーン もも パイン みかん	スパゲティ あぶら しらたまもち さとう	623	28.7 18.4 1.9
11 (金)			ごはん	のりつくだに にくじやが はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく あぶらあげ とうふ のり みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき キャベツ えのきたけ ねぎ こまつな	こめ でんぶん さとう ジャガイモ あぶら	605	27.0 18.6 2.4
14 (月)			きなこあげパン	まめのスパイシーいため ポトフ	ぎゅうにゅう きなこ ペーコン ぶたにく だいす いんげんまめ ワインナー	たまねぎ えだまめ にんにく セロリー にんじん キャベツ こまつな	パン マカロニ あぶら さとう ジャガイモ	632	26.3 24.2 2.1
15 (火)			ごはん	さばのこうみみそだれかけ のりあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば だいす かまぼこ のり とうふ たまご みそ	ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが えのきたけ こまつな	こめ あぶら ごま さとう でんぶん	605	31.6 19.6 2.2
16 (水)			ポーク カレーライス	コールスローサラダ おいわいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しようが キャベツ きゅうり コーン りんご	こめ カレールウ ジャガイモ あぶら ゼリー	614	20.7 22.6 2.4
17 (木)			チキンライス	ツナサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウィンナー チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく きゅうり コーン キャベツ こまつな	こめ あぶら さとう ジャガイモ バター こむぎこ	606	21.1 24.6 2.3
18 (金)			にくみそ やきそば	あつあげのちゅうかに りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん しいたけ わけねぎ にんにく しょうが たけのこ こまつな りんご	ちゅうかめん ごま あぶら さとう でんぶん	619	33.4 28.3 2.3
21 (月)			やきにく チャーハン	あげぎょうざ はるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく とうふ ヨーグルト	にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな	こめ あぶら ごま さとう はるさめ	601	22.7 21.8 2.4
22 (火)			こくとうパン	ポークビーンズ ようふうかきたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいす ひよこまめ とりにく とうふ たまご	たまねぎ にんじん にんにく トマト コーン こまつな	パン ジャガイモ あぶら さとう でんぶん	624	28.9 23.3 2.3
23 (水)			わかめじゃこ ごはん	あげどりとじゃがいものもの さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん しようが こんにゃく だいこん ごぼう たけのこ えのきたけ ねぎ こまつな	こめ あぶら ごま さとう でんぶん じゃがいも	616	25.0 20.3 2.2
24 (木)			マーボーどん	ワンタンスープ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいす なると とりにく	にんじん ねぎ にら にんにく しようが はくさい こまつな かわちばんかん	こめ あぶら さとう でんぶん ワンタンのかわ	627	29.3 20.0 2.3
25 (金)			たけのこごはん	さわらのたつたあげ どうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう さわら とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ とうにゅう	たけのこ たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな ねぎ	こめ でんぶん さとう あぶら じゃがいも	607	28.7 24.0 1.9
28 (月)			ハヤシライス	ごまドレサラダ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム しようが にんにく キャベツ もやし きゅうり コーン もも みかん パイン	こめ ハヤシルウ あぶら さとう ごま じゃがいも ゼリー	676	20.7 21.6 2.3
30 (水)			ごはん	わふうハンバーグ ごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな	こめ あぶら ごま さとう でんぶん じゃがいも	603	26.1 18.7 2.2
※ 食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。 ※ はしは、毎日ご持参ください。 ※ 10日(木)は入学式のため、給食はありません。1年生は16日(水)より給食が始まります。								今月の 平均栄養価	618 26.4 21.8 2.2
								学校給食 摂取基準	650 27.6 21.6 2.0



給食では旬の食材を取り入れていますが、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。

食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。

また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

