



# 5月 こんだてひょう



流山市立小山小学校

令和7年度

日 ち	お は し の 日	さ ゅ 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 もとになる		
1 (木)			ぶたにくとにらの あんかけごはん	わかめスープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると とうふ わかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ もやし にら えのきたけ コーン ねぎ こまつな みかん パイン もも	こめ あぶら さとう でんぶん ゼリー	611	23.9 17.3 2.3
2 (金)			ちらしずし 子どものひこんだて	ちくわのカレーあげ わかたけじる 子どものひデザート【かみスプーン】	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ かまぼこ わかめ とうふ	にんじん えだまめ れんこん たけのこ こまつな ねぎ	こめ さとう ごま あぶら ゼリー	601	25.5 20.0 2.4
7 (水)			セサミトースト	ひじきとれんこんのサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう ひじき ツナ ウィンナー	れんこん にんじん コーン えだまめ たまねぎ こまつな	パン バター さとう ごま ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ	605	20.5 27.3 2.3
8 (木)			チキン カレーライス	コールスローサラダ かわちばんかん	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく じょがり りんご キャベツ きゅうり にんじん コーン かわちばんかん	こめ ジャガイモ あぶら カレールウ	601	20.3 19.8 2.3
9 (金)			ごはん	ごまふりかけ にくどうふ とりにくとこんさいのみそしる	ぎゅうにゅう かつおぶし のり とうふ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しらたき ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ こまつな	こめ ごま さとう じゃがいも	600	28.0 19.0 2.1
12 (月)			ごぼうピラフ	あじのカレーパンこやき ごまドレサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく あじ	ごぼう たまねぎ にんじん にんにく パセリ きゅうり キャベツ コーン もやし こまつな	こめ あぶら パンこ ノンエッグマヨネーズ ごま マカロニ じゃがいも	602	27.2 22.2 2.2
13 (火)			チャンポンうどん	じゃがいものピリカラに こめこのこくとうむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく とうにゅう	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しめじ わけねぎ	うどん あぶら ごま じゃがいも でんぶん こめこ くろざとう さつまいも さとう	607	23.7 23.9 2.3
14 (水)			グリンピース ごはん	とりにくとあつあげのごまみそいため さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ ぶたにく あぶらあげ	グリンピース にんじん たまねぎ しめじ わけねぎ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	こめ ごま あぶら さとう	603	26.7 23.0 2.0
15 (木)			ごもくチャーハン	はるまき ちゅうかたまごコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると はるまき とりにく とうふ たまご	にんじん ねぎ にんにく しょうが コーン たまねぎ こまつな	こめ あぶら ごま でんぶん	623	22.9 26.6 2.1
16 (金)			ごはん	さばのやくみソースかけ きりぼし大いこんのにもの とんじる	ぎゅうにゅう さば とりにく さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ねぎ にんにく しょうが きりぼし大いこん にんじん こんにゃく だいこん ごぼう こまつな	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	650	31.9 22.4 2.5
19 (月)			ドライカレーライス	こんにゃくサラダ ベビーチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひよこまめ チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご こんにゃく キャベツ もやし	こめ あぶら カレールウ ごま	682	28.6 25.5 2.2
20 (火)			ごはん	かつおのあまからしょうがソース さやいんげんのごまあえ じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	しょうが さやいんげん キャベツ もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	610	28.8 19.4 1.8
21 (水)			ソースやきそば	とうふのちゅうかに フルーツあんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさのり とうふ とりにく	にんじん キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ たけのこ こまつな みかん パイン もも	ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう あんにんどうふ	601	25.9 24.2 2.5
22 (木)			ごはん	にくだんごのあまずいため トマトとたまごのワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ミニトボール とりにく なると たまご ヨーグルト	たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン キビーマン にんにく しょうが トマト ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう でんぶん ワンタンのかわ	619	24.3 17.9 2.3
23 (金)			ぶたそぼろと わけねぎの まぜごはん	ごもくまめ やさいのごまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ さつまあげ あぶらあげ	わけねぎ にんじん しょうが こんにゃく しいたけ だいこん ごぼう ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	633	30.0 23.6 2.3
26 (月)			ミルキーあげぱん	チリコンカン キャベツとワインナーのスープ	ぎゅうにゅう だいす スキムミルク ひよこまめ いんげんまめ ぶたにく ワインナー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン	パン あぶら さとう	623	26.8 22.6 2.4
27 (火)			みそぶたどん	かきたまじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく かまぼこ とうふ たまご	たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ わけねぎ にんにく しょうが えのきたけ こまつな ねぎ みかん	こめ あぶら さとう でんぶん	633	29.3 21.0 2.2
28 (水)			ごはん	とりのからあげ おかあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	609	25.5 20.6 2.2
29 (木)			わふうスパゲティ	ポトフ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン かつおぶし ぶたにく ウィンナー	たまねぎ にんじん えのきたけ わけねぎ にんにく キャベツ セロリー こまつな みかん パイン もも	スパゲティ あぶら じゃがいも ゼリー さとう	600	25.4 20.1 2.1
30 (金)			こぎつねごはん	あつやきたまご とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご みそ ぶたにく とうにゅう	にんじん わけねぎ たまねぎ こんにゃく こまつな ねぎ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	606	27.2 22.8 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。

今月の  
平均栄養価

学校給食  
摂取基準

26.1  
21.9  
2.2

27.6  
21.6  
2.0