



11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 じ の 日	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	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる	おもにエネルギー のもとになる		しつ(g)
4 (火)		コーンピラフ 「カラシガ」は おはなし給食の メニューです	オムレツのデミグラスソースかけ カラシガ	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン とりにく ウインナー	たまねぎ コーン にんじん ピーマン オクラ にんにく トマト	こめ あぶら じやがいも	23.5 23.0 2.2	609
5 (水)		ねぎしお ぶたどん	とうにゅうみそしる ながれやまみりんかいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ わけねぎ だいこん こんにゃく こまつな	こめ さつまいも みずあめ あぶら ごま でんぶん	25.9 21.2 2.4	676
6 (木)		ごはん	さばのごまだれやき おかかあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	こまつな キャベツ もやし にんじん しょうが だいこん ごぼう えのきたけ こんにゃく ねぎ ほうれんそう	こめ さとう ごま でんぶん	25.6 23.2 1.6	603
7 (金)		ごもく あんかけ やきそば	ちゅうかたまごコーンスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく とうふ たまご	はくさい たまねぎ にんじん もやし しいたけ チンゲンサイ コーン ねぎ こまつな もも パイン みかん	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん しらたまもち	26.9 18.8 2.9	609
10 (月)		キムチ チャーハン	はるまき わかめスープ	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく とりにく なると とうふ わかめ	キムチ ねぎ えのきたけ コーン	こめ あぶら さとう	21.1 28.1 2.4	633
11 (火)		ごはん	さけのににくしょうゆやき きりほしだいこんのうまに とんじる おこめのムース(ラ・フランス)	ぎゅうにゅう さけ とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	きりほしだいこん ににく しょうが にんじん しいたけ さやいんげん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう でんぶん じやがいも ムース	30.5 16.8 2.2	625
12 (水)		ハヤシライス	コールスローサラダ フルーツのマスカットゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ににく しょうが マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ みかん もも パイン	こめ じやがいも あぶら さとう ハヤシルウ ゼリー	19.8 21.0 2.3	670
13 (木)		あきのかおり ごはん	つくねとこんさいのにもの かきたまじる	ぎゅうにゅう つくね とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ たまご	にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく えだまめ こまつな さやいんげん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま じやがいも くり でんぶん	29.4 20.9 2.6	617
14 (金)		ホットドッグ	わかめとコーンのサラダ こめこのとうにゅうシチュー みかん	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー とうにゅう わかめ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん しめじ トマト パセリ みかん	パン あぶら ごま じやがいも こめこ	26.3 24.6 2.7	644
17 (月)		ごはん	とりにくのみそやき ひじきのあえもの せいがくもちいりすまじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ ひじき みそ	こまつな キャベツ にんじん しょうが はくさい だいこん ねぎ	こめ さとう ごま せいがくもち	26.8 19.1 1.5	603
18 (火)		わふう ミートソース スパゲティ	かぶのようふうスープ こめこのこくとうむしばん	ぎゅうにゅう とりにく だいす とうにゅう みそ	たまねぎ しょうが ににく トマト ピーマン しいたけ かぶ かぶのは キャベツ にんじん えのきたけ	スパゲティ さとう こめこ さつまいも	25.7 20.5 2.4	616
19 (水)		ごはん	のりつくだに にくじやが ちゃんぽんみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ みそ のり	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき キャベツ もやし こまつな ねぎ	こめ さとう あぶら でんぶん	25.8 17.0 2.5	600
20 (木)		いわしの かばやきどん	ごまあえ さつまじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ みそ	こまつな しょうが もやし キャベツ にんじん ごぼう はくさい ねぎ	こめ でんぶん さとう ごま さつまいも あぶら	28.5 22.4 2.2	645
21 (金)		チキン カレーライス	こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ににく しょうが キャベツ もやし にんじん こんにゃく りんご	こめ じやがいも カレールウ あぶら ごま	20.9 20.7 2.1	636
25 (火)		マーぼーどん	ごもくスープ フルーツとうにゅうあんにん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ だいす	にんじん ねぎ ににく しょうが にら はくさい もやし こまつな えのきたけ みかん パイン もも	こめ あぶら さとう でんぶん とうにゅうデザート	26.4 19.7 2.4	663
26 (水)		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 とりにく だいす ひよこまめ とうふ たまご	たまねぎ にんじん ににく トマト コーン こまつな	パン じやがいも さとう でんぶん あぶら	28.9 24.0 2.3	635
27 (木)		こんぶごはん	ししゃもフライ やさいのごまじる りんご	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく ぶたにく あぶらあげ こんぶ みそ	にんじん しいたけ だいこん ごぼう こんにゃく こまつな ねぎ りんご	こめ さとう あぶら ごま パンこ じやがいも	25.8 22.4 2.1	631
28 (金)		ごはん	とうふハンバーグみりんマスタードソース ツナとキャベツのあえもの じやがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふハンバーグ ツナ	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 しょうが	こめ さとう あぶら でんぶん とうにゅうクリーム ごま じやがいも	24.3 19.5 1.8	607

※ 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。

※ 連続して5日以上欠席する場合、一時的に給食を停止することが可能です。

希望する日の3日前まで(休日を除く)に、「学校給食停止届」をご提出ください。



今月の 平均栄養価	629	25.6 21.2 2.2
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0