



きゅうしょくこんだてひょう



令和7年度

流山市立流山小学校

日 に ち	お ほ し の 日	き ゅ う し ょ く こ ん だ て ひ ょ 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		ししつ(g)
			韓国料理		おもにエネルギーの もどになる			しょくえん そうとうりょう (g)
2 月		キムタクごはん	ヤンニヨムチキン かぶのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉 ペークン あさり うずらたまご	はくさい だいこん ねぎ にんにく かぶ にんじん チングンサイ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま	691	27.2 25.8 2.9
3 火		ごぼうもりもり パスタ	流山産こまつなごめこシチュー ココアむしケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とり肉 しろはなまめ チーズ とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ かぶ こまつな しめじ	スパゲティ あぶら こめこ こむぎ さとう ココア とうにゅうバター	646	25.3 21.0 1.8
4 水		うめちりめんごはん	いかのカリンあげ キヤベツとベーコンのみそしる とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ いか ベーコン あつあげ みそ とうにゅう	うめ キヤベツ にんじん たまねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま さとう	737	26.2 22.8 2.5
5 木		キャラメルあげパン	かいそうサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ ぶた肉 だいす いんげんまめ	キヤベツ もやし とうもろこし たまねぎ にんじん トマト バセリ	パン あぶら キャラメル ごま さとう ジャガイモ	634	25.8 25.9 2.5
6 金		たかなごはん	とり肉とカシューナッツいため トマトとたまごのワンタンスープ	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ とり肉 たまご	たかな しょうが ピーマン トマト ねぎ	こめ むぎ ごま あぶら でんぶん さつまいも カシューナッツ さとう ワンタン	757	27.0 25.0 2.0
9 月		いわしのかばやきどん	やさいのごまサラダ いなかじる	ぎゅうにゅう いわし あつあげ みそ	しょうが にんじん とうもろこし もやし キヤベツ こまつな ねぎ こまつな	こめ むぎ ごま あぶら さとう こま ジャガイモ	659	25.8 21.2 2.4
10 火		むぎごはん	アドボ くきわかめとやさいのスープ ごめこバナナケーキ	ぎゅうにゅう とり肉 うずらたまご ベーコン くきわかめ	にんにく たまねぎ にんじん キヤベツ チングンサイ バナナ	こめ むぎ さとう じやかいも あぶら こめこ	714	23.8 20.8 2.4
11 水		コッペパン (りんごジャム)	にんじんとこまつなごまドレッシング ハンガリアンシチュー	ぎゅうにゅう ぶた肉 いんげんまめ	たまねぎ にんじん エリンギ トマト こまつな もやし とうもろこし	パン ジャム ジャガイモ あぶら こむぎ ごま さとう とうにゅうバター	628	22.4 24.3 2.4
12 木		わふうそぼろどん	やさいのゆかりあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう とり肉 だいす かまぼこ とうふ たまご みそ	しょうが なす ピーマン ほししいなけ キヤベツ にんじん もやし ぎゅうり ねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう ごま	605	25.7 18.8 2.6
13 金		ソースやきそば	チングンサイと肉だんごのスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶた肉 あぶのり ベーコン とり肉 とうふ	にんじん キヤベツ もやし チングンサイ たまねぎ ほししいなけ もも バイナップル みかん りんご	めん あぶら しらたまもち さとう	590	23.6 20.0 2.5
16 月		カオマンガイ	とうがんのスープフォー マンゴーブラン	ぎゅうにゅう とり肉 うずらたまご わかめ	しょうが にんにく ねぎ とうがん チングンサイ にんじん マンゴー	こめ むぎ あぶら さとう ごま フォー	651	22.4 19.7 2.1
17 火		こくとうしょくパン	いわしのカリカリフライ ねぎねぎポテト 流山こまトマスープ	ぎゅうにゅう いわし ベーコン ウィンナー	にんにく たまねぎ ねぎ にんじん キヤベツ こまつな セロリー トマト	パン こくとう あぶら じやかいも マカロニ さとう	669	25.2 24.1 2.3
18 水		むぎごはん	あじのうめみそやき きゅうりのちゅうかあえ さわにわん	ぎゅうにゅう あじ ぶた肉 あぶらあげ みそ	うめ にんじん だいこん こぼう たけのこ ねぎ こまつな きゅうり	こめ むぎ さとう あぶら ごま	631	25.5 17.7 2.1
19 木		ナポリタン	ちちゅうかいのスープ アップルパイ	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいす レバーウィンナー ^{レバーウィンナー} ベーコン えび あさり	にんにく にんじん たまねぎ トマト りんご レモン	スパゲティ あぶら さとう じやかいも こむぎ バター	635	22.3 25.2 2.1
20 金		さばトマトカレー	みりんドレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう さば とり肉 ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト りんご キヤベツ もやし こまつな	こめ むぎ あぶら じやかいも こむぎ ごま	728	23.4 21.5 1.5
23 月		くあじゅうしい	ぶたのかくに ふーちゃんぶるー れいとうばいん	おはなし給食 ぎゅうにゅう ハム ちくわ こんぶ ぶた肉 たまご	にんじん ねぎ もやし にら バイナップル	こめ もちごめ あぶら さとう くるまふ	697	27.4 31.4 2.4
24 火		マーポーどん	4年生 もぎり	ぎゅうにゅう とうふ だいす ぶた肉 みそ たまご	たけのこ ピーマン ねぎ ほししいなけ にんにく しょうが どうもろこし たまねぎ にら にんじん えだまめ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	699	29.1 21.1 2.7
25 水		カレーなんばん うどん	キヤベツメンチ うのはない ひゅうがなつせりー	ぎゅうにゅう とうふ ぶた肉 うずらたまご ぶた肉 ちくわ あから あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キヤベツ ほししいなけ こんにゃく ひゅうがなつ	うどん ルウ あぶら パン さとう ゼリー	595	24.4 25.4 3.0
26 木		ホットドック チリソース	シチューに チーバくん形にんじんが入るよ! やさいとツナのソテー チーバくんとうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう う ウィンナー ^{ウインナー} まぐろ とり肉 とうにゅう みそ	キヤベツ チングンサイ たまねぎ とうもろこし にんじん こまつな かぶ	パン さとう あぶら さつまいも こめこ	614	26.5 23.9 2.6
27 金		アルファかまい わかめごはん	4年生 健康体験	ぎゅうにゅう わかめ かつおかつ かみかみあえ じやがいものそぼろじる	にんじん えのき かぶ ねぎ だいこん きゅうり もやし	アルファかまい こむぎ あぶら じやかいも でんぶん さとう ごま	583	24.2 17.8 2.2
30 月		千葉県民の日こんだて	ごぼれうめいりたまごやき ぼうしゅうアシのつみれじる 流山れいとうブルーベリー	ぎゅうにゅう ぶた肉 あぶらあげ かつおぶし あじ おから みそ ひじき たまご	しょうが にんじん かぶ ねぎ こまつな ブルーベリー	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎ さつまいも あぶら こぼれうめ	744	28.4 27.4 2.4

【こんだてひとくちメモ】千葉県民の日にちなんで、千葉や流山の食材を多く取り入れています

●2日(月)キムタクごはんは、キムチとたんの入った混ぜごはんです。長野県で考案された給食メニューです。●4日(水)～10日(火)は「歯と口の健康週間」です。かみこたえのある食品を取り入れました。●10日(火)アドボは、とり肉とじやがいもをあますっぽく煮込むフィリピン料理です。●16日(月)カオマンガイは、むしたとり肉とそのスープを使ってたいたごはんに、ねぎソースをかけるタイ料理です。●17日(火)ねぎねぎポテトは、流山産のねぎを使ったジャーマンポテト。こまトマスープは、流山産のこまつなとトマトが入ったスープです。●23日(月)は、「沖縄慰靈の日」。太平洋戦争末期に、日本でゆいいつ地上戦が行われた沖縄で、組織的戦闘が終わった日です。これにちなんで沖縄料理を作ります。

今月の 平均栄養価	662	25.3 22.8 2.3
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0