



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	おはしの日	おはしの日	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)	
										しよくえん そどうりよう (g)
2月			<div>韓国料理</div> <div>キムタクごはん</div>	<div>ヤンニョムチキン</div> <div>かぶのちゅうかスープ</div> <div></div>	ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉 ベーコン 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 チンゲンサイ	こめ むぎ あがら でんがん こま	691	27.2 25.8 2.9	
3火			<div>ごぼうもりもり</div> <div>パスタ</div> <div></div>	<div>流山産こまつなのこめシチュー</div> <div>ココアむしケーキ</div> <div></div>	ぎゅうにゅう ベーコン とり肉 しらはなめ 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 あがら こめこ こむぎこ さとう ココア とうにゅうバター	646	25.3 21.0 1.8	
4水			<div>うめちりめんごはん</div>	<div>いかのカリンあげ</div> <div>キャベツとベーコンのみそしる</div> <div>とうにゅうプリン</div> <div></div>	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ いか ベーコン あつあげ みそ とうにゅう	うめ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	こめ むぎ あがら でんがん こま さとう	737	26.2 22.8 2.5	
5木			<div>キャラメルあげパン</div>	<div>かいそうサラダ</div> <div>ボークビーンズ</div> <div></div>	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ ぶた肉 だいず いんげんまめ	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン あがら キャラメル こま さとう じゃがいも	634	25.8 25.9 2.5	
6金			<div>たかなごはん</div>	<div>とり肉とカシューナッツいため</div> <div>トマトとたまごのワナンスープ</div>	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とり肉 たまご	たかな しょうが ビーマン トマト ねぎ	こめ むぎ こま あがら でんがん さつまいも カシューナッツ さとう ワナタン	757	27.0 25.0 2.0	
9月			<div>いわしの</div> <div>かばやきどん</div> <div></div>	<div>やさいのごまサラダ</div> <div>いなかじる</div>	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 キャベツ こんにゃく ねぎ こまつな	こめ むぎ でんがん あがら さとう こま じゃがいも	659	25.8 21.2 2.4	
10火			<div>フィリピン料理</div> <div>むぎごはん</div> <div></div>	<div>アドボ</div> <div>くきわかめとやさいのスープ</div> <div>こめこバナナケーキ</div>	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 キャベツ チンゲンサイ パパナ	こめ むぎ さとう じゃがいも あがら こめこ	714	23.8 20.8 2.4	
11水			<div>コッペパン</div> <div>(りんごジャム)</div>	<div>にんじんとこまつなのごまドレッシング</div> <div>ハンガリアンシチュー</div>	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 じゃがいも あがら こむぎこ こま さとう とうにゅうバター	628	22.4 24.3 2.4	
12木			<div>わふうそばろどん</div>	<div>やさいのゆかりあえ</div> <div>かきたまみそしる</div>	ぎゅうにゅう とり肉 だいず かまぼこ とうふ たまご みそ	しょうが なす ビーマン ほししいたけ キャベツ にんじん もやし きゅうり ねぎ こまつな	こめ むぎ あがら さとう こま	605	25.7 18.8 2.6	
13金			<div>ソースやきそば</div>	<div>チンゲンサイと肉だんごのスープ</div> <div>フルーツしらたま</div>	ぎゅうにゅう ぶた肉 あおりの ベーコン とり肉 とうふ	にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ もも パイナップル みかん りんご	めん あがら しらたまち さとう	590	23.6 20.0 2.5	
16月			<div>タイ料理</div> <div>カオマンガイ</div>	<div>とうがんのスープフォー</div> <div>マンゴープリン</div> <div></div>	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 チンゲンサイ にんじん マンゴー	こめ むぎ あがら さとう こま フォー	651	22.4 19.7 2.1	
17火			<div>こくとうしょくパン</div>	<div>いわしのカリカリフライ</div> <div>ねぎねぎポテト</div> <div>流山産こまつマースープ</div> <div></div>	ぎゅうにゅう いわし ベーコン ウィナー	にんにく たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ トマト	パン こくとう あがら じゃがいも マカロニ さとう	669	25.2 24.1 2.3	
18水			<div>むぎごはん</div>	<div>あじのうめみそやき</div> <div>きゅうりのちゅうかあえ</div> <div>さわにわん</div>	ぎゅうにゅう あじ ぶた肉 あがらあげ みそ	うめ にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ こまつな きゅうり	こめ むぎ さとう あがら こま	631	25.5 17.7 2.1	
19木			<div>ナポリタン</div>	<div>ちちゅうかいのスープ</div> <div>アップルパイ</div>	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず レバ ウィナー ベーコン えび あさり	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト りんご レモン	スパゲティ あがら さとう じゃがいも こむぎこ バター	635	22.3 25.2 2.1	
20金			<div>さばトマトカレー</div>	<div>みりんドレッシングサラダ</div> <div>ヨーグルト</div> <div></div>	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 キャベツ もやし こんにゃく こまつな	こめ むぎ あがら じゃがいも こむぎこ こま	728	23.4 21.5 1.5	
23月			<div>沖縄いいの日</div> <div>くあじゅうしい</div> <div></div>	<div>ぶたのかくに</div> <div>ふーちゃんぶるー</div> <div>れいとうパイ</div> <div>おはなし給食</div> <div>シェフでいこうぜ</div> <div></div>	ぎゅうにゅう ハム ちくわ こんが ぶた肉 たまご	にんじん ねぎ もやし にら パイナップル	こめ もちこめ あがら さとう くるまふ	697	27.4 31.4 2.4	
24火			<div>マーボーどん</div>	<div>流山産えだまめ</div> <div>にらたまコーンスープ</div> <div></div>	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶた肉 みそ たまご	たけのこ ビーマン ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが とうもろこし たまねぎ にら にんじん えだまめ	こめ むぎ さとう あがら でんがん	699	29.1 21.1 2.7	
25水			<div>カレーなんばん</div> <div>うどん</div>	<div>キャベツメンチ</div> <div>うのはないり</div> <div>ひゅうがなつぜりー</div>	ぎゅうにゅう とり肉 うずらたまご ぶた肉 ちくわ おから あがらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ ほししいたけ こんにゃく ひゅうがなつ	うどん ルウ あがら パンこ さとう ゼリー	595	24.4 25.4 3.0	
26木			<div>ホットドック</div> <div>チリソース</div>	<div>シチューに チーバくん形にんじんが入るよ!</div> <div>やさいとツナのソテー</div> <div>チーバくんとうにゅうシチュー</div> <div></div>	ぎゅうにゅう ウィナー まぐろ とり肉 とうにゅう みそ	キャベツ チンゲンサイ 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 あがら さつまいも こめこ	614	26.5 23.9 2.6	
27金			<div>防災びちく食</div> <div>4年生 調理体験</div> <div>アルファかまい</div> <div>わかめごはん</div> <div></div>	<div>かつおカツ</div> <div>かみかみあえ</div> <div>じゃがいものそばろじる</div>	ぎゅうにゅう わかめ かつお ぶた肉 だいず いか	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 こむぎこ あがら じゃがいも でんがん さとう こま	583	24.2 17.8 2.2	
30月			<div>千葉県民の日</div> <div>こんだて</div> <div>ごんじゅうめし</div> <div></div>	<div>こぼれうめいりたまごやき</div> <div>ぼろしゅうアジのつまれじる</div> <div>流山れいとうブルーベリー</div> <div></div>	ぎゅうにゅう ぶた肉 あがらあげ 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 でんがん こむぎこ さつまいも あがら 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だ、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、キムチとたくあ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、とり肉とじゃがいもをあまづっぱ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いたごはん、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。こまつマースープは、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、「沖縄慰霊の日」は、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。これにちなんだ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