



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		しじつ(g)	しょくえん そうじょうりょう (g)		
1	水		むぎごはん	さばのみそに そくせきづけ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ ごんが とうり肉 とうふ たまご	しょうが かぶ にんじん キャベツ ねぎ ほうれんそう	こめ むぎ さとう あぶら	672	28.4	25.3		
2	木		ジョーザ料理 ごはん	シュクメルリ のりしおポテト ミートボールとやさいのスープ	ぎゅうにゅう とり肉 レバー 青のり とうにゅうチーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しめじ	こめ むぎ あぶら パター じゃがいも	628	25.3	24.7		
3	金		山梨県 きょうど料理 ほうとう	あげとりとじゃがいものにもの ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶた肉 みそ とり肉 ヨーグルト	だいこん かぼちゃ こまつな しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく	ほうとう ごま でんぶ あぶら さとう じゃがいも	551	25.7	22.4		
6	月		十五夜 くりごはん	かつおのやくみソースがけ やさしいおかがあえ けんちんじる お月見だいふく	ぎゅうにゅう かつおがし とうふ かつお	こまつな もやし ねぎ にんにく しょうが にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	こめ くり あぶら でんぶ さとう さといも だいふく	640	27.9	17.4		
7	火		ココア あげパン	じゃこサラダ ぶた肉と白いんげんまめのにこみ	ぎゅうにゅう スkimミルク いんげんまめ ぶた肉 ベーコン ウィナー ちりめんじゃこ	たまねぎ セロリー にんじん トマト こまつな キャベツ とうもろこし	パン あぶら ココア さとう ごま	670	28.2	28.8		
8	水		やきとりどん	やさしいうめのりあえ いもにじる	ぎゅうにゅう とり肉 のり ぶた肉 あつあげ みそ	たまねぎ ねぎ キャベツ ブロッコリー もやし うめ こんにゃく しめじ にんじん	こめ むぎ さとう でんぶ さといも	658	27.7	23.6		
9	木		にんじんごはん	こうやどうふのオイスターソースに かきたまみそする	ぎゅうにゅう ぶた肉 こうやどうふ たまご わかめ とうふ みそ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ レバー こまつな えのき には パプリカ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ ごま	638	25.9	22.7		
10	金		目のあいごー さつまいもカレー	にんじんとこまつなごまドレッシング ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とり肉 ひよこめ まぐろ	にんにく しょうが にんじん さつまいも りんご こまつな もやし とうもろこし	こめ むぎ あぶら さつまいも とうにゅうバター こむぎこ ごま さとう ゼリー	760	22.9	26.1		
14	火		むぎごはん (しそひじきふりかけ)	あつやきたまご チゲふうとんじる	ぎゅうにゅう ひじき かつおがし ちりめんじゃこ たまご ぶた肉 とうふ みそ	はくさい しょうが にんにく にんじん たまねぎ には	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	627	24.1	20.2		
15	水		肉うどん	ちくわとかぼちゃの天ぷら フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶた肉 かまぼこ ちくわ	にんじん たまねぎ 青ねぎ かぼちゃ もも パイナップル みかん りんご	うどん あぶら こむぎこ しらたまもち さとう	617	23.4	20.1		
16	木		こくとうパン	たらのムニエル レモンドレッシングサラダ たまごとトマトのスープ	ぎゅうにゅう たら とり肉 たまご	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ トマト こまつな	パン こむぎこ あぶら とうにゅうバター さとう でんぶ	576	26.6	22.4		
17	金		さつまいも ごはん	てづくりつくねやき さわにわん	ぎゅうにゅう とり肉 とうふ たまご ぶた肉 あぶらあげ	たまねぎ にんじん えのき しそ だいこん ごぼう たけのこ ねぎ こまつな	こめ むぎ さつまいも ごま あぶら パンこ さとう でんぶ	624	23.4	19.3		
20	月		ちゅうかどん	タンタンはるさめスープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう あさり えび ぶた肉 うずらたまご だいすけ みそ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ はくさい たけのこ シンゲンサイ みかん パイナップル もも りんご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ はるさめ ごま ゼリー	689	25.6	19.5		
21	火		ウィンナーの カレーやきそば	ひじきとあつあげのいために さつまいもチップス	ぎゅうにゅう ウィナー とり肉 ひじき あつあげ うずらたまご	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン パプリカ こんにゃく さやいんげん	めん あぶら さとう さつまいも	587	23.1	25.0		
22	水		秋田県・岩手県 きょうど料理 むぎごはん	とり肉のなんがみそやき すきこんぶのもの だまこじる	ぎゅうにゅう とり肉 みそ すきこんぶ あぶらあげ だまこもち	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな こんにゃく	こめ むぎ あぶら ごま さとう だまこもち	652	24.6	19.1		
23	木		コッパパン	ラザニア風グラタン ゆでやさしい コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶた肉 チーズ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ ブロッコリー こまつな とうもろこし	パン あぶら さとう マカロニ こむぎこ パター パンこ	695	29.8	28.2		
24	金		ふきよせおこわ	さといものみそがらめ むらくもじる	ぎゅうにゅう とり肉 みそ ぶた肉 とうふ たまご	にんじん ごぼう しめじ ほししいたけ たまねぎ こまつな	こめ さとう さといも でんぶ あぶら みずあめ ごま	614	23.2	31.9		
27	月		タイ料理 とり肉の ガバオライス	ビーフンスープ あげバナナ	ぎゅうにゅう とり肉 だいすけ うずらたまご	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン パプリカ にんにく しょうが ほししいたけ もやし には バナナ	こめ さとう あぶら ビーフン こむぎこ	661	25.6	22.8		
28	火		おはなし給食 むぎごはん きょうごはん	さんまのしおやき やさしいのりあえ とんじる	ぎゅうにゅう さんま のり ぶた肉 とうふ みそ	こまつな にんじん もやし だいこん こんにゃく 青ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	614	24.5	21.0		
29	水		ハンバーガー	アーモンドサラダ あきのかおりとうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉 とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ しいたけ	パン さとう アーモンド あぶら さつまいも こめ とうにゅうバター	645	26.1	25.9		
30	木		いわしの かばやきどん	やさしいゆかりあえ こんさいとベーコンのみそする	ぎゅうにゅう いわし ベーコン あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ	647	24.1	22.3		
31	金		ハロウィン なすのミートソース スパゲティ	こんさいとウィンナーのポトフ みりんかぼちゃマフィン	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいす レバー ウィナー とうにゅう	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん なす れんこん キャベツ かぼちゃ	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ とうにゅうバター	668	25.3	23.2		
【こんだてひとくちメモ】 ●2日(木)シュクメルリは、とり肉をにんにくと牛乳で煮込む料理で、「世界一にんにくを美味しく食べるための料理」とも言われます。 ●22日(水)とり肉の南部みそ焼きは、とり肉のごまみそ焼きです。青森県と岩手県、秋田県の境の「南部地区」で、ごまの生産 がさかんなことから、ごまを使った料理名に「南部」とつくことが多いそうです。すき昆布は、三陸えん岸でとれた若い昆布をゆで てから、細切にして、乾燥させたものです。一度ゆでているのでやわらかいのが特徴です。だまこちは、米をつぶして丸めたもの で、秋田県のきょうど料理です。●27日(月)揚げバナナは、バナナにホットケーキのたねをからめ、揚げて作ります。									今月の 平均栄養価	642	25.5	23.2
									学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6
											2.3	2.0