



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 付	お は し の 日 さ ゅ う に ゆ 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)
1 水	むぎごはん	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	からだのちょうしを どとのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		
2 木	ごはん	ショーガ料理	シュークメルリ のりしおポテト ミートボールとやさいのスープ	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 こんぶ とり肉 どうぶ たまご	しょうが かぶ にんじん キャベツ ねぎ うれんそう	ごめ むぎ さとう あぶら	672 28.4 25.3 2.4
3 金	ほうとう	山梨県 きょうどう料理	あげとりとじゃがいものもの ヨーグルト	かつおのやくみソースかけ やさいのおかかあえ んちんじる お月見だいふく	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 じょうが 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 でんぶん あぶら さとう じゃがいも	551 25.7 22.4 2.6
6 月	くりごはん	十五夜	ココア あげパン	じやこサラダ ぶた肉と白いんげんまめのにこみ	ぎゅうにゅう かつおぶし どうぶ かつお	こまつな もやし ねぎ にんにく じょうが にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	ごめ くり あぶら でんぶん さとう さといも だいじく	640 27.9 17.4 2.3
7 火					ぎゅうにゅう スキムミルク いんげんまめ ぶた肉 にんじん ウィンナー 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 2.1
8 水	やきとりどん			やさいのうめのりあえ 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	ごめ むぎ さとう でんぶん さといも	658 27.7 23.6 2.6
9 木	にんじんごはん			こうやどうふのオイスタークリーミー	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 じょうが たまねぎ ビーマン ねぎ えのき にら バブリカ	ごめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	638 25.9 22.7 2.5
10 金	さつまいもカレー	目あいごー		にんじんとこまつなのごまドレッシング ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とり肉 ひよこまめ まくろ	にんにく じょうが にんじん たまねぎ りんご こまつな もやし とうもろこし	ごめ むぎ あぶら さつまいも どうにゅうバター こむぎご ごま さとう ゼリー	760 22.9 26.1 2.0
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 かつおぶし ちりめんじゃこ たまご ぶた肉 とうふ みそ	はくさい じょうが にんにく にんじん たまねぎ にら	ごめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	627 24.1 20.2 2.2
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 もやし バイナップル みかん りんご	うどん あぶら こむぎご じらたまち さとう	617 23.4 20.1 2.4
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 こむぎご あぶら どうにゅうバター さとう でんぶん	576 26.6 22.4 2.6
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 じそ だいこん ごぼう たけのこ ねぎ こまつな	ごめ むぎ さつまいも ごま あぶら パンご さとう でんぶん	624 23.4 19.3 2.4
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 うすらまご たいす みぞ	じょうが にんじん たまねぎ ねぎ ほくさい たけのこの チングサンイー みかん バイナップル もも りんご	ごめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま ゼリー	689 25.6 19.5 2.4
21 火	ワインナーの 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 ウィンナー 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 ビーマン バブリカ 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 2.7
22 水	むぎごはん 秋田県・岩手県 きょうどう料理	とり肉のなんぶみそやき すきこんぶのにもの たまごじる			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	じょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな こんにゃく	ごめ むぎ あぶら ごま さとう たまこもち	652 24.6 19.1 2.1
23 木	コッペパン	ラザニア風グラタン ゆでやさい 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 こむぎご バター パンご	695 29.8 28.2 3.0
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 ほくさい たけのこ たまねぎ こまつな	ごめ さとう さといも でんぶん あぶら みずあめ ごま	614 23.2 31.9 2.3
27 月	とり肉の ガパオライス	ピーフンスープ あげバナナ			ぎゅうにゅう とり肉 だいす うずらたまご	たまねぎ にんじん しめじ ビーマン バブリカ にんにく じょうが ほんのいいたけ もやし にら バナナ	ごめ さとう あぶら ピーフン こむぎご	661 25.6 22.8 2.2
28 火	むぎごはん おはなし給食 きょうのごはん	さんまのしおやき やさいのりあえ 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	ごめ むぎ さとう じめい	614 24.5 21.0 2.2
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 じいたけ	パン さとう アーモンド あぶら さつまいも ごめこ どうにゅうバター	645 26.1 25.9 2.4
30 木	いわしの かばやきどん	やさいのゆかりあえ こんさいとベーコンのみそしる			ぎゅうにゅう いわし ベーコン あぶらあげ みそ	じょうが キャベツ にんじん もやし さくらうり だいこん こぼう こまつな	ごめ むぎ あぶら さとう でんぶん	647 24.1 22.3 2.2
31 金	ハロウィン	なすのミートソース スペゲティ	こんさいとワインナーのポトフ みりんかぼちゃマフィン		ぎゅうにゅう ぶた肉 レバーワインナー とうにゅう	にんにく じょうが トマト れんこん キャベツ なす かぼちゃ	スペゲティ あぶら さとう じめい こむぎご どうにゅうバター	668 25.3 23.2 2.2

【こんだてひとくちメモ】

●2日(木)ショクメルリは、とり肉をににくと牛乳で煮込む料理で、「世界一ににくを美味しい食べるための料理」とも言われます。●22日(水)と(木)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、三陸海岸でさ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。たまこものは、米をつぶして丸めたもので、秋田県のきょうどう料理です。●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 2.3
学校給食 摂取基準	650 27.6 21.6 2.0