



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	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					エネルギー (kcal)
1 火		マレーシア料理 ミーゴレン	カレー肉じゃが フルーツしらたま	マレーシア 旗	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉	にんにく もやし キャベツ ビーフ たまねぎ にんじん こんにゃく サやいんげん もも パイン みかん りんご	めん あぶら ジャガイモ くろざとう さとう しらたまもち	24.0 647 18.5 2.1
2 水		むぎごはん (てづくりふりかけ)	ほつけのしおやき こうやどうふとしょうがのスープ		ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ほつけ ちりめんじやこ ぶた肉 こうやどうふ	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが	こめ むぎ アーモンド ごま さとう あぶら	27.8 607 18.5 2.4
3 木		チリ料理 はちみつパン	パステル・デ・チョクロ(グラタン) カスエラ(スープ)	チリ 旗	ぎゅうにゅう ぶた肉 レバー だいす とり肉 とうにゅう	にんにく たまねぎ レーズン どうもろこし セロリー にんじん かぼちゃ さやいんげん	パン とうにゅうバター こむぎ じゃがいも あぶら	30.0 636 20.4 2.0
4 金		マーボーなすどん	ちゅうかコーンスープ れいとうみかん		ぎゅうにゅう ぶた肉 レバー だいす とうふ たまご	なす にんじん ねぎ にら しょうが にんにく どうもろこし みかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	23.5 673 20.6 2.1
7 月	たなばたこんだて おはなし給食	ちらしづし おこだてませんように	あじのやくみソースかけ たなばたじる おほしまゼリー	クラスにっこ ★形にんじん 入ります	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご あじ とり肉 かまぼこ	にんじん ほししいたけ かんびよ えだまめ にんにく しうが オクラ ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ゼリー	25.3 671 20.1 2.8
8 火		セサミあげパン	じやがいもとぶた肉のトマトに きりほしだいこんとチキンのサラダ		ぎゅうにゅう ぶた肉 いんげんまめ とり肉	たまねぎ にんじん トマト きりほしだいこん きゅうり こまつな とうもろこし	パン あぶら ごま さとう じゃがいも	25.8 647 26.2 2.1
9 水	沖縄県きょうど料理	もずくどん	イナムドウチ サーテーアンダギー	沖縄県 旗	ぎゅうにゅう もずく ぶた肉 かまぼこ あつあげ みそ たまご	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ えだまめ しうが どうもろこし さやいんげん こんにゃく ほししいたけ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら こむぎ くろざとう	24.2 784 27.1 2.0
10 木	タイ料理	とり肉のガパオ ライス	5歩生 皮むき はるさめスープ とうもろこし	5歩生 皮むき 流山市農家 中田さん のとうもろこし	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 ピーマン パプリカ にんにく しうが もやし ねぎ どうもろこし	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ でんぶん	27.2 693 21.3 2.4
11 金		なすのミートソース スパゲティ	チーズスープ みりんバナナケーキ	チーズ みりん バナナ ケーキ	ぎゅうにゅう ぶた肉 レバー だいす とり肉 チーズ たまご	なす しうが にんにく たまねぎ にんじん トマト こまつな バナナ	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎ とうにゅうチーズ	27.3 669 23.3 2.4
14 月		キャロットライスの とうにゅうクリーム ソースかけ	ミネストローネ ピーチコンポート		ぎゅうにゅう とり肉 どうにゅう ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ しめじ こまつな にんにく にんじん トマト もも	こめ むぎ あぶら こめこ とうにゅうバター マカロニ	23.2 662 18.7 1.9
15 火	長崎県きょうど料理	ながさき さらうどん	わかめとコーンのすのもの こくとうレーズンむしケーキ		ぎゅうにゅう ぶた肉 いか あさり かまぼこ わかめ とうにゅう	キャベツ もやし たまねぎ にんじん きゅうり どうもろこし レーズン	さらうどん あぶら さとう でんぶん ごま こむぎ くろざとう とうにゅうバター	23.2 627 26.4 2.0
16 水		むぎごはん	チキンカツのごまみそソースかけ ひじきのいたために なつのとんじる	トマト ねぎ	ぎゅうにゅう とり肉 ひじき あぶらあげ ぶた肉 とうふ みそ	こんにゃく にんじん にら えだまめ たまねぎ トマト	こめ むぎ パンこ あぶら さとう ごま	31.0 742 31.0 2.3
17 木		なつやさい ポークカレー	レモンドレッシングサラダ セレクトアイス (もちクリーム・いちご・フローズン ヨーグルト)	レモン アイス	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいす とり肉	にんにく しうが にんじん たまねぎ なす かぼちゃ トマト りんご キャベツ きゅうり レモン とうもろこし	こめ むぎ あぶら こむぎ さとう とうにゅうバター アイス	23.8 795 26.9 1.9

【こんだてひとくちメモ】

●1日(火)ミーゴレンは、マレーシアやインドネシアのやきそばです。あまからい味付けが特徴です。●3日(木)パステル・デ・チョクロは、ひき肉ととうもろこしのグラタンです。炒めたぶたひき肉の上に、とり肉、レーズン、クリームコーンをのせてオーブンで焼きます。カスエラは、具たくさんの中のスープです。●9日(水)イナムドウチは、「いのししもどき」という意味です。もどもどは、いのししの肉で作られています。たまごのみそ汁が、現在ではぶた肉を使って作られるようになったそうです。●10日(木)とり肉のガパオライスは、とり肉やパプリカを炒め、ナンプラー オイスター ソースで味付けした具を、ごはんにかけて食べるタイ料理です。バジルの風味でごはんが進みます♪ ●15日(火)長崎皿うどんは、パリパリに揚げたために、肉や野菜を入れたあんをかける料理です。汁なしのちゃんぽんとして作られたそうです。

今月の 平均栄養価	681	25.8 23.0 2.1
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0



- もちクリームアイス おもちの中にバニラアイス
- いちごアイス さっぱりしたいちごシャーベット
- フローズンヨーグルト ひんやりヨーグルトのアイス

