




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	おはしにゅう	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 もとになる	からだのちょうしを ととのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		ししつ(g)
									しょくえん そうどうりよう (g)
4	火		インドネシア料理 ナシゴレン 	ガドガド ソトアヤム	ぎゅうにゅう とり肉 えび あつあげ うずらたまご	たまねぎ ビーマン パプリカ ねぎ にんにく ブロッコリー もやし レモン しょうが にんじん キャベツ	こめ むぎ さとう あぶら こま はるさめ	636	29.2 21.3 2.6
5	水		けんちんうどん	いわしフライ ハムとコーンのナムルいため ヨーグルト	ぎゅうにゅう とり肉 いわし あぶらあげ ハム ヨーグルト	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ 青ねぎ こまつな キャベツ とうもろこし	うどん あぶら さとう こま	573	27.8 22.6 2.5
6	木		北海道きょうど料理 むぎごはん	ぶた肉のジンギスカンふう いもだんごじる りんご	ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ もやし りんご だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう いももち	661	24.7 18.3 2.3
7	金		カナダ料理 コッパパン 	サーモンのグリル プーティン チキンヌードルスープ 	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン とり肉 たまご	レモン にんにく こまつな たまねぎ にんじん セロリー	パン とうにゅうバター じゃがいも こむぎこ あぶら バター マカロニ	644	30.5 26.5 2.2
10	月		うめちりめんごはん	やさいのおかかあえ おでん おこめのムース(ラフランス) 	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし あげボール ちくわ はんぺん うずらたまご こんが	うめ こまつな キャベツ もやし こんにゃく だいこん にんじん	こめ むぎ こま ムース	600	24.0 15.3 2.9
11	火		みりんスイート ポテトトースト 	肉とやさいのごまドレッシング もちむぎいりトマトスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶた肉 だいず	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン トマト しょうが にんにく とうもろこし もやし さやいんげん	パン さつまいも マーガリン こぼれうめ さとう もちむぎ あぶら こま	620	24.9 22.3 2.4
12	水		ごもくまぜごはん	わふうおろしハンバーグ  キャベツとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 あつあげ みそ	にんじん ごぼう まいたけ だいこん たまねぎ キャベツ こまつな	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	578	23.4 16.5 2.5
13	木		青ねぎいり さけチャーハン	キムチいりみそスープ  みりんdeコンポート	ぎゅうにゅう さけ たまご ぶた肉 とうふ わかめ みそ	にんじん 青ねぎ にんにく はくさい もやし ねぎ りんご レモン	こめ むぎ あぶら こま さつまいも	675	27.7 17.8 1.8
14	金		いわしのかんこくふう かばやきどん	チンゲンサイのちゅうかあえ いわりのスープ	ぎゅうにゅう いわし とり肉 あさり わかめ いわりの こんが	しょうが にんにく ねぎ チンゲンサイ もやし にんじん	こめ むぎ あぶら でんがん こま さとう じゃがいも	648	25.8 22.3 2.0
17	月		さつまいもパン 	ブロッコリーのレモンマヨネーズ 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 ウィナー	たまねぎ にんじん エリンギ トマト ブロッコリー もやし レモン	さつまいも パン じゃがいも あぶら とうにゅうバター こむぎこ マヨネーズ	628	24.7 24.9 2.4
18	火		むぎごはん	とり肉のかりんとうあげ  やさいののりあえ にらたまみそしる	ぎゅうにゅう とり肉 のり たまご わかめ とうふ みそ	しょうが こまつな にんじん もやし ねぎ にら	こめ むぎ でんがん あぶら さとう こま	663	28.3 21.6 2.4
19	水		たかなチャーハン	あげぎょうざ しせんふうとうふのスープ	ぎゅうにゅう とり肉 だいず ちりめんじゃこ ぶた肉 とうふ	たかな にんじん ねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら でんがん こむぎこ はるさめ	589	24.9 19.2 2.0
20	木		愛知県きょうど料理 みそにこみ うどん 	きりぼしだいこんのサラダ ながれやまみりんだいがくいも 	ぎゅうにゅう とり肉 かまぼこ あぶらあげ みそ ハム	にんじん ねぎ きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	うどん あぶら さとう こま さつまいも みずあめ	615	24.0 24.1 2.5
21	金		ハヤシライス	くきわかめとツナのサラダ いもけんぴごさかな	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず とうにゅうクリームチーズ まぐろ くきわかめ かたくちいわし	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー とうもろこし トマト	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも とうにゅうバター さとう こま さつまいも	689	26.0 23.9 1.7
25	火		むぎごはん	さばのうめてりやき  ごもくまめ はくさいとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう さば だいず とり肉 ぶた肉 あつあげ わかめ みそ	うめ こんにゃく にんじん ごぼう はくさい ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう あぶら	671	27.1 25.0 2.1
26	水		こまつなもりもり パスタ 	ちちゅうかいのスープ てづくりアップルパイ	ぎゅうにゅう ベーコン とり肉 えび あさり	にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな りんご レモン	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	608	22.0 25.8 2.1
27	木		千葉県きょうだて こぼれうめの そばろどん 	ぼうしゅうひじきのサラダ ぼうしゅうアジのつみれじる ちばにんじんゼリー 	ぎゅうにゅう とり肉 たまご あじ おから みそ ひじき	しょうが 青ねぎ にんじん かぶ ねぎ えだまめ とうもろこし きゅうり	こめ むぎ あぶら こぼれうめ でんがん こむぎこ さとう さつまいも こま ゼリー	692	26.0 19.4 2.2
28	金		おはなし給食 キャロットライスの クリームソースがけ わすれられないおくりもの	ジュリエンスープ  しょうがパン	ぎゅうにゅう とり肉 とうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ こまつな キャベツ とうもろこし パセリ しょうが	こめ むぎ あぶら こめこ とうにゅうバター はちみつ こむぎこ	694	22.6 22.6 1.8

【こんだてひとくちメモ】

●4日(火)ナシゴレンの「ナシ」は「ごはん」、「ゴレン」は「炒める・揚げる」という意味だそうです。ガドガドは、インドネシア語で「ごちやまぜ」を意味するボリューム満点のサラダです。厚揚げが入り、ピーナッツソースをかけるのが特徴です。給食ではピーナッツのかわりに、ねりこまを使用します。ソトアヤムは、とり肉のスープです。●7日(金)プーティンは、フライドポテトにグレイソースとチーズをかけた、カナダのB級グルメです。●13日(木)みりんdeコンポートは、さつまいもとりんごを、みりんできちん料理です。本校卒業生が考えました！●27日(木)こぼれうめのそばろどんには、こぼれうめ(みりんかす)ととり肉を使います。こぼれうめのみと食感が、そばろにぴったりです。

今月の
平均栄養価

638	25.7 21.6 2.2
650	27.6 21.6 2.0

学校給食
摂取基準