




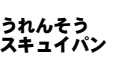




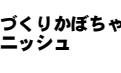


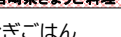


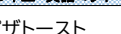





きゅうしょくこんだてひょう



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	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 もとになる		しじつ(g)	
								しょくえん そうとうりょう (g)	
1月		肉みそやきそば	あつあげのにも フルーツしらたま 	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず みそ とり肉 あつあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン にんじん えだまめ もも パイナップル みかん りんご	めん あぶら さとう じゃがいも しらたまもち	642	26.6 21.7 2.2	
2火		むぎごはん	たらのにらソース そくせきづけ とうにゅうみそしる 	ぎゅうにゅう たら こんが ぶた肉 とうにゅう みそ	にら かが にんじん キャベツ たまねぎ こんにゃく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	601	23.8 16.6 2.6	
3水		 ルーローハン 	サンラータンスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶた肉 とうふ たまご	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ こまつな 青ねぎ はくさい ほししいたけ にんじん み かん	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	667	23.7 23.6 2.0	
4木		むぎごはん	ししゃものなんばんづけ うめキャベツ ふゆやさいとぶた肉のいために	ぎゅうにゅう こんが ぶた肉 だいず あつあげ ししゃも かつおぶし	だいこん はくさい にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし うめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	623	25.5 18.8 2.3	
5金		 ほうれんそう ビスキュイパン 	きりぼしだいこんとツナのサラダ レンズスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶた肉 ウィンナー レンズまめ まぐろ	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ きゅうり きりぼしだいこん ブロッコリー	パン バター さとう アーモンド こむぎこ ごま	615	24.8 24.0 2.4	
8月		むぎごはん 	さばのうめりやき れんこんとひじきのマヨネーズあえ なめことだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう さば ひじき とうふ わかめ みそ	うめ れんこん にんじん とうもろこし えだまめ なめこ だいこん こまつな	こめ むぎ さとう マヨネーズ ごま	677	24.5 26.5 2.6	
9火		ベーコンときのこの わふうスパゲティ	ミートボールとやさいのスープ こくとうきなこのこめこケーキ	ぎゅうにゅう あさり ベーコン レバー とり肉 とうにゅう きなこ	にんにく たまねぎ まいたけ えのき パセリ にんじん キャベツ かが こまつな	スパゲティ あぶら こめこ さとう	648	23.6 27.2 2.1	
10水		なめし 	やさいのツナあえ みそおでん とうにゅうブラマンジェ	ぎゅうにゅう まぐろ とり肉 ちくわ あげボール はんぺん こんが みそ とうにゅう	キャベツ こまつな にんじん だいこん こんにゃく	こめ むぎ さとう ごま あぶら さといも	669	23.9 22.5 2.8	
11木		さばトマトカレー	ビーンズサラダ チーズ	ぎゅうにゅう さば わかめ いんげんまめ ひよこめめ だいず ベーコン チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト とうもろこし キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ とうにゅうバター	707	23.8 26.5 1.9	
12金		 てづくりかぼちゃ デニッシュ 	おはなし給食  14ひきのかぼちゃ じゃこサラダ ひよこめめとり肉のモロッコ風にくみ	ぎゅうにゅう とり肉 ひよこめめ ちりめんじゃこ	かぼちゃ たまねぎ しょうが パプリカ トマト にんじん こまつな キャベツ とうもろこし	デニッシュ マーガリン さとう あぶら ごま	589	23.0 33.8 1.7	
15月		 むぎごはん	チキンなんばん やさいのこまあえ しょうがたっぷりはくさいのスープ 	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 とうふ	たまねぎ もやし こまつな にんじん だいこん はくさい にんにく しょうが	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう タルタルソース ごま	668	24.1 24.9 2.2	
16火		 ピザトースト 	流山産こまつなのこめこシチュー みはや	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とり肉 しろはなまめ とうにゅう	たまねぎ とうもろこし トマト にんじん こまつな みはや	パン あぶら じゃがいも こめこ	565	25.0 19.7 2.4	
17水		 マーボーどん	すいぎょうざ りんご 	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶた肉 みそ なた	たけのこ ピーマン ねぎ もやし ほししいたけ にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ りんご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこ	626	24.4 17.5 2.4	
18木		 じゃこ入り わかめごはん	チキンチキンごぼう おごさんだんごじる 	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ とり肉 ぶた肉 みそ	ごぼう えだまめ だいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ 青ねぎ	こめ むぎ でんぶん こめこ あぶら さとう ごま しらたまもち	726	27.5 24.1 2.3	
19金		カレーなんばん うどん 	いわしのカリカリあげ かぼちゃとこぼれうめのにも ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶた肉 なと とり肉 いわし ヨーグルト	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな かぼちゃ	うどん ルフ こぼれうめ でんぶん あぶら	576	25.6 21.0 2.6	
22月		チキンライスの とうにゅうクリーム ソースがけ 	ポトフ クリスマスセレクトデザート (ココア・いちご)  	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 ベーコン とうにゅう	たまねぎ トマト ブロッコリー とうもろこし にんにく にんじん かが はくさい	こめ むぎ あぶら こめこ とうにゅうバター じゃがいも デザート	668	24.4 22.1 1.8	
【こんだてひとくちメモ】 ●3日(水)ルーローハンは、角切りのぶた肉をあまからく煮て、ごはんにかけた台湾料理です。 ●5日(金)ほうれんそうビスキュイパンは、ほうれんそうを混ぜたビスケット生地をパンにのせて焼いて作ります。カリカリの生地がおいしいです♪ ●12日(金)かぼちゃデニッシュは、あまく煮たかぼちゃペーストをデニッシュ生地のにせて焼いて作ります。 ひよこめめとり肉のモロッコ風煮込みは、「ラスエルハヌート」というスパイスを使ったトマト煮です。 ●15日(月)チキン南蛮は、とり肉の唐揚げに甘ずっぱいタレと、タルタルソースをかける料理です。 ●18日(木)チキンチキンごぼうは、山口県の給食から広がったメニュー。とり肉の唐揚げと、素揚げしたごぼうを、あまからいたレで和えます。 ●嫁(ごう)さんだんご汁は、山口県の田布施町に伝わる料理。お産をしたお嫁さんが母乳が出るように食べる料理なのだそうです。							今月の 平均栄養価	641	24.6 23.1 2.2
							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0