



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	きょうふ	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		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう (g)
1	木		八十八夜 はるキャベツの ペパロンチーノ	カレースープ こめこのまっちゃチョコケーキ	 ぎゅうにゅう パーコン ウィンナー とり肉 たまご とうにゅう	にんにく エリンギ キャベツ パセリ にんじん たまねぎ こまつな まつちや	スパゲティ あぶら こめこ さとう チョコ	710	26.2 31.7 2.0	
2	木		こどもの日こんだて むぎごはん	かつおのしんたまソース ちくさおひたし わかたけじる かしわもち	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ わかめ とうふ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん こんにゃく たけのこ えのき こまつな	こめ むぎ でんぱん あぶら さとう こま かしわもち	697	28.7 19.1 2.2	
7	水		インド料理 チキンピリヤニ	レンズスープ フルーツとうにゅうデザート	 ぎゅうにゅう とり肉 ウィンナー レンズまめ とうにゅう	しょうが たまねぎ ピーマン パプリカ キャベツ チンゲンサイ みかん もも	こめ むぎ あぶら さとう	692	23.3 20.2 1.8	
8	木		ちゅうかいだめ うどん	さつまいもスティック かぶのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉 あさり あつあげ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン かぶ ねぎ	うどん あぶら でんぱん さつまいも さとう	609	23.5 26.8 2.4	
9	金		2年生 きやむき グリンピース ごはん	こうやどうふのオイスターソースに とうにゅうみそじる	ぎゅうにゅう ぶた肉 みそ こうやどうふ とうにゅう	グリンピース にんにく しょうが たまねぎ ピーマン パプリカ にんじん こまつな こんにゃく	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぱん じゃがいも	633	23.9 21.8 2.4	
12	月		スペイン料理 パエリア	ポテトスープ こざかな	 ぎゅうにゅう パーコン えび いか あさり とり肉 たまご かたくちいわし	にんにく ピーマン パプリカ トマト たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	584	25.1 15.1 2.2	
13	火		きなこあげパン	肉とやさいのごまドレッシング ミネストローネ	ぎゅうにゅう きなこ パーコン いんげんまめ ぶた肉	にんじん たまねぎ パセリ 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 あぶら さとう マカロニ こま	641	26.8 24.8 2.4	
14	水		むぎごはん	さばのにらソース きゅうりのちゅうかあえ かんこくふう肉じゃが	ぎゅうにゅう さば ぶた肉	にら にんにく たまねぎ にんじん しらすき きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こま	695	24.8 25.7 2.1	
15	木		ドライカレーライス	ひじきのマリネ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉 だいず レバー ひじき	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが レーズン トマト キャベツ とうもろこし かわちばんかん	こめ むぎ あぶら さとう	668	25.9 20.7 1.7	
16	金		たけのこごはん	デミグラスハンバーグ はるやさいのとんじる ヨーグルト	 ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 とうふ みそ ヨーグルト	たけのこ たまねぎ しめじ こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ さやいんげん キャベツ	こめ もちごめ あぶら さとう じゃがいも	618	26.0 20.4 2.4	
19	月		イギリス料理 キャロットピラフ	あじのハーブやき スコッチフロス	 ぎゅうにゅう えび とり肉 あじ	にんじん にんにく たまねぎ ピーマン パセリ パセリ セロリー かぶ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ パンこ じゃがいも もちむぎ	654	28.4 22.2 1.9	
20	火		韓国料理 チャプチェどん	かんこくふうみそじる フルーツのゼリーあえ	 ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず くさわかめ あつあげ みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし にら キャベツ ねぎ みかん パインアップル もも りんご	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう こま ゼリー	698	24.7 19.9 2.4	
21	水		レモンシュガー トースト	じゃこサラダ じゃがいもとぶた肉のトマトに	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず ちりめんじゃこ	レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト こまつな キャベツ とうもろこし	パン マーガリン さとう はちみつ じゃがいも あぶら こま	633	24.5 26.6 2.1	
22	木		ぶたごぼうごはん	あつやきたまご キャベツのみそじる	 ぎゅうにゅう ぶた肉 たまご あぶらあげ みそ	にんにく ごぼう さやいんげん キャベツ にんじん えのき ねぎ	こめ さとう あぶら さつまいも	593	22.4 22.7 2.4	
23	金		ペルー料理 ロモ・サルタード	かぶのようふうスープ ピカロン (かぼちゃドーナツ)	 ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉 たまご	にんにく たまねぎ パプリカ トマト かぶ チンゲンサイ にんじん マッシュルーム かぼちゃ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも バター さとう こむぎこ あぶら くらざとう	782	23.6 25.2 2.0	
27	火		チキンカツバーガー	しろはなまめのポタージュ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とり肉 しろはなまめ とうにゅう	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	パン あぶら こむぎこ こめこ ゼリー	591	27.1 19.1 2.5	
28	水		むぎごはん	ほっけのいちやぼし やさいのゆかりあえ じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう ほっけ ぶた肉	キャベツ もやし きゅうり にんじん えのき だいこん ねぎ チンゲンサイ	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも でんぱん	562	23.7 15.0 1.9	
29	木		ツナの トマトスパゲティ	こぼれうめととうにゅうのクリームスー プ クロワッサン	ぎゅうにゅう まぐろ とり肉 とうにゅう	たまねぎ こまつな にんにく トマト かぶ にんじん しめじ	スパゲティ あぶら こめこ じゃがいも こぼれうめ クロワッサン	622	25.1 27.2 1.9	
30	金		ハヤシライス	くさわかめとツナのサラダ あまなつ	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず まぐろ くさわかめ	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし あまなつ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ こま	699	25.5 23.9 1.8	
【こんだてひとくちメモ】 1日(水)八十八夜にちなんで、まっちゃ入りのケーキです。2日(木)はひとあし早い、こどもの日こんだてです。わかたけ汁は、わかめとたけのこを使ったすまし汁です。7日(水)ピリヤニは、スパイスの効いたインドのたきこみごはんです。9日(金)2年生がグリンピースのきやむきをします。19日(月)スコッチフロスは、もち麦の入ったスコットランドの具だくさんスープです。23日(金)ロモ・サルタードは、フライドポテトと肉を炒めてごはんにのせる、ペルー料理です。ピカロンは、つぶしたかぼちゃをねりこんだドーナツです。黒ざとうとオレンジジュースで作るシロップをかけて食べます♪									25.2	22.5
									2.1	27.6
									21.6	2.00
									651	25.2
									650	21.6

今月の
平均栄養価

学校給食
摂取基準

651

650