

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		しじつ(g)	しょくえん そうとうりょう (g)	
2月		韓国料理 キムタクごはん	ヤンニョムチキン かぶのちゅうかスープ		ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉 ベーコン あさり うずらたまご	はくさい だいこん ねぎ にんにく かぶ にんじん チンゲンサイ	こめ むぎ あがら でんぶん こま	691	27.2 25.8 2.9	
3火		ごぼうもりもり パスタ	流山産こまつなのこめシチュー ココアむしケーキ		ぎゅうにゅう ベーコン とり肉 しろはなまめ チーズ どうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし かぶ こまつな しめじ	スパゲティ あがら こめこ こむぎこ さとう ココア どうにゅうバター	646	25.3 21.0 1.8	
4水		うめちりめんごはん	いかのカリンあげ キャベツとベーコンのみそしる とうにゅうプリン		ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ いか ベーコン あつあげ みそ どうにゅう	うめ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	こめ むぎ あがら でんぶん こま さとう	737	26.2 22.8 2.5	
5木		キャラメルあげパン	かいそうサラダ ポークビーンズ		ぎゅうにゅう スkimミルク わかめ ぶた肉 だいず いんげんまめ	キャベツ もやし どうもろこし たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン あがら キャラメル こま さとう じゃがいも	634	25.8 25.9 2.5	
6金		たかなごはん	とり肉とカシューナッツいため トマトとたまごのワントンスープ		ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とり肉 たまご	たかな しょうが ビーマン トマト ねぎ	こめ むぎ こま あがら でんぶん さつまいも カシューナッツ さとう ワントン	757	27.0 25.0 2.0	
9月		いわしの かばやきどん	やさしいごまサラダ いなかくる		ぎゅうにゅう いわし あつあげ みそ	しょうが にんじん どうもろこし もやし キャベツ こんにやく ねぎ こまつな	こめ むぎ でんぶん あがら さとう こま じゃがいも	659	25.8 21.2 2.4	
10火		フィリピン料理 むぎごはん	アドボ くきわかめとやさしいのスープ こめバナナケーキ		ぎゅうにゅう とり肉 うずらたまご ベーコン くきわかめ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ パナナ	こめ むぎ さとう こめこ じゃがいも あがら	714	23.8 20.8 2.4	
11水		コッパパン (りんごジャム)	にんじんとこまつなのごまドレッシング 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	たまねぎ にんじん エリンギ トマト こまつな もやし どうもろこし	パン ジャム じゃがいも あがら こむぎこ こま さとう どうにゅうバター	628	22.4 24.3 2.4	
12木		わふうそばうどん	やさしいゆかりあえ かきたまみそしる		ぎゅうにゅう とり肉 だいず かまぼこ どうふ たまご みそ	しょうが なす ビーマン ほししいたけ キャベツ にんじん もやし きゅうり ねぎ こまつな	こめ むぎ あがら さとう こま	605	25.7 18.8 2.6	
13金		ソースやきそば	チンゲンサイと肉だんごのスープ フルーツしらたま		ぎゅうにゅう ぶた肉 あおり肉 ベーコン とり肉 どうふ	にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ もも バイナップル みかん りんご	めん あがら しらすたまご さとう	590	23.6 20.0 2.5	
16月		タイ料理 カオマンガイ	とうがんのスープフォー マンゴープリン		ぎゅうにゅう とり肉 うずらたまご わかめ	しょうが にんにく ねぎ とうがん チンゲンサイ にんじん マンゴー	こめ むぎ あがら さとう こま フォー	651	22.4 19.7 2.1	
17火		こくとうしょくパン	いわしのカリカリフライ ねぎねぎポテト 流山こまつマースープ		ぎゅうにゅう いわし ベーコン ウィナー	にんにく たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリー トマト	パン こくとう あがら じゃがいも マカロニ さとう	669	25.2 24.1 2.3	
18水		むぎごはん	あじのうめみそやき きゅうりのちゅうかあえ さわにわん		ぎゅうにゅう あじ ぶた肉 あがらあげ みそ	うめ にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ こまつな きゅうり	こめ むぎ さとう あがら こま	631	25.5 17.7 2.1	
19木		ナポリタン	ちぢゅうかいのスープ アップルパイ		ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず レバー ウィナー ベーコン えび あさり	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト りんご レモン	スパゲティ あがら さとう じゃがいも こむぎこ バター	635	22.3 25.2 2.1	
20金		さばトマトカレー	みりンドレッシングサラダ ヨーグルト		ぎゅうにゅう さば とり肉 ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト りんご キャベツ もやし こんにやく こまつな	こめ むぎ あがら じゃがいも こむぎこ こま	728	23.4 21.5 1.5	
23月		沖縄いいの日 くあじゅうしい	ぶたのかくに ふーちゃんぶるー れいとうバイ		ぎゅうにゅう ハム ちくわ こんが ぶた肉 たまご	にんじん ねぎ もやし にら バイナップル	こめ もちこめ あがら さとう くらまひ	697	27.4 31.4 2.4	
24火		マーボーどん	3年生 もぎどめ 流山産えだまめ にらたまコーンスープ		ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶた肉 みそ たまご	たけのこ ビーマン ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが とうもろこし たまねぎ にら にんじん えだまめ	こめ むぎ さとう あがら でんぶん	699	29.1 21.1 2.7	
25水		カレーなんばん うどん	キャベツメンチ うのはないり ひゅうがなつぜりー		ぎゅうにゅう とり肉 うずらたまご ぶた肉 ちくわ おから あがらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ ほししいたけ こんにやく ひゅうがなつ	うどん ルウ あがら パンこ さとう ゼりー	595	24.4 25.4 3.0	
26木		ホットドック チリソース	シチューに チーバくん形にんじんが入るよ！ やさしいツナのソー チーバくんとうにゅうシチュー		ぎゅうにゅう ウィナー まぐろ とり肉 どうにゅう みそ	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ どうもろこし にんじん こまつな かぶ	パン さとう あがら さつまいも こめこ	614	26.5 23.9 2.6	
27金		防災びちく食 アルファかまい わかめごはん	4年生 調理体験 かつおかツ かみかみあえ じゃがいものそばろじる		ぎゅうにゅう わかめ かつお ぶた肉 だいず いか	にんじん えのき かぶ ねぎ だいこん きゅうり もやし	アルファかまい こむぎこ あがら じゃがいも でんぶん さとう こま	583	24.2 17.8 2.2	
30月		千葉県民の日こんだて ごんじゅうめし	こぼれうめいりたまごやき ぼうしゅうアジのつまれしる 流山れいとうブルーベリー		ぎゅうにゅう ぶた肉 あがらあげ かつおあげ あじ おから みそ ひじき たまご	しょうが にんじん かぶ ねぎ こまつな ブルーベリー	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ さつまいも あがら こぼれうめ	744	28.4 27.4 2.4	
【こんだてひとくちメモ】千葉県民の日になんで、千葉や流山の食材を多く取り入れています ●2日(月)キムタクごはんは、キムチとたくあんの入った混ぜごはんです。長野県で考案された給食メニューです。●4日(水)～10日(火)は「歯と口の健康週間」です。かみこたえのある食品を取り入れました。●10日(火)アドボは、とり肉とじゃがいもをあまぜつぱく煮込むフィリピン料理です。●16日(月)カオマンガイは、むしたとり肉とそのスープを使っていたごはんに、ねぎソースをかけるタイ料理です。●17日(火)ねぎねぎポテトは、流山産のねぎを使ったジャーマンポテト。こまつマースープは、流山産のこまつなとトマトが入ったスープです。●23日(月)は、「沖縄慰霊の日」。太平洋戦争末期に、日本でゆいitつ地上戦が行われた沖縄で、組織的戦闘が終った日です。これになんで沖縄料理を作ります。								今月の 平均栄養価	662	25.3 22.8 2.3
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0