



# 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	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		しつ(g)	しょくえん そうとうりょう (g)	
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		ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉	にんにく もやし キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん もも パイン みかん りんご	めん あぶら じゃがいも くらざとう さとう しらたまもち	647	24.0 18.5 2.1	
2	水		むぎごはん (てづくりふりかけ)	ほっけのしおやき 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 ほっけ ちりめんじゃこ 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	607	27.8 18.5 2.4		
3	木		チリ料理 はちみつパン		パステル・デ・チョコロ(グラタン) カスエラ(スープ)	ぎゅうにゅう ぶた肉 レバー だいず とり肉 とうにゅう	にんにく たまねぎ レーズン とうもろこし 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 こむぎこ じゃがいも あぶら	636	30.0 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 だいず とうふ たまご	なす にんじん ねぎ にら しょうが にんにく とうもろこし みかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ	673	23.5 20.6 2.1	
7	月		たなばたこんだて ちらしずし	おはなし給食 あじのやくみソースがけ たなばたじる おほしさまゼリー		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 かんぴょう えだまめ にんにく しょうが オクラ ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう あぶら でんぶ ゼリー	671	25.3 20.1 2.8	
8	火		セサミあげパン	じゃがいもとぶた肉のトマトに きりぼ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 きりぼしだいこん 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	647	25.8 26.2 2.1		
9	水		沖縄県きょうど料理 もずくどん		イナムドゥチ サーターアングギー	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 しょうが とうもろこし 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 あぶら こむぎこ くらざとう	784	24.2 27.1 2.0	
10	木		タイ料理 とり肉のガバオ ライス		5年生 皮むき はるさめスープ とうもろこし	ぎゅうにゅう とり肉 だいず 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 しょうが もやし ねぎ とうもろこし	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ でんぶ	693	27.2 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		ぎゅうにゅう ぶた肉 レバー だいず とり肉 チーズ たまご	なす しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト こまつな パナナ	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ とうにゅうチーズ	669	27.3 23.3 2.4	
14	月		キャロットライスの とうにゅうクリーム ソースがけ	ミネストローネ ピーチコンポート	ぎゅうにゅう とり肉 とうにゅう 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 キャベツ トマト もも	こめ むぎ あぶら さとう とうにゅうバター マカロニ	662	23.2 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 とうもろこし レーズン	さらうどん あぶら さとう でんぶ ごま こむぎこ くらざとう とうにゅうバター	627	23.2 26.4 2.0		
16	水		むぎごはん	チキンカツのごまみそソースがけ ひじきのいために なつのとんじる		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	742	31.0 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)	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず とり肉	にんにく しょうが 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 こむぎこ さとう とうにゅうバター アイス	795	23.8 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・チョコロ 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プンで焼きます。 カス エラは、具だくさんのスープです。 ●9日(水)イナムドゥチは、「いのししもどき」という意味です。もともとは、いのししの肉で作られてい た甘めのみそ汁が、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)とり肉のガバオライスは、とり肉やパプリカを炒 め、ナンブーや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。パジルの風味でごはんが進みます♪ ●15日 (火)長崎うどんは、パリパリに揚げためんに、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

**セレクトアイス**  
どれにする？ドキドキ☆ひんやりアイス  
7月17日(木)

- もちクリームアイス おもちの中にバナナアイス
- 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

2学期の給食は  
**9月4日(木)**から  
はじまります