



5がつ こんだてひょう



令和7年度

流山市立新川小学校

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) ししつ(g) しょくえん そうどうりょう(g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	ちやにくになる	からだのちようしを ととのえる	ねつやちから になる		
1 木		きのこピラフ	とりのマーマレードやき ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん しょうが キャベツ ブロッコリー	こめ バター マーマレード さんおんとう ラビオリ	614	23.3 18.4 2.2
2 金		さんさいおこわ こどもの日メニュー	ほつけのしおやき たけのこのすましる かしわもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ ほつけ とうふ わかめ	にんじん さんさい しめじ えのきたけ たけのこ	こめ もちごめ さとう かしわもち	603	28.9 16.1 2.2
7 水		サフランライスの クリームソースかけ	ミートボールとやさいのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	こめ こむぎこ バター	641	22.9 19.5 1.9
8 木		ごはん カミカミメニュー	とりにくとあつあげの ちゅうかみぞいため わかめととうふのスープ グミ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ ねぎ しいたけ もやし	こめ ごまあぶら さとう サラダあぶら でんぶん グミ	649	26.4 23.9 1.9
9 金		ペンネのミートソース	ようふうかきたまスープ レモンマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ たまご とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト セロリ えのきたけ こまつな	マカロニ サラダあぶら さとう マフィン	648	30.4 24.6 1.7
12 月		ごはん	あじのねぎソースかけ こまつなわふうあえ じやがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ わかめ	しょうが ねぎ こまつな にんじん こんにゃく たまねぎ さやえんどう	こめ サラダあぶら ジャガイも さとう	618	29.7 19.8 2.4
13 火		シナモントースト	じゃがいもとぶたにくのトマトに キャベツスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし マッシュルーム	パン マーガリン さとう じゃがいも サラダあぶら	640	21.9 28.8 2.2
14 水		たかなチャーハン	しゅうまい ニラたまスープ	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく とりにく たまご わかめ とうふ	たかな にんじん ねぎ にら しめじ	こめ ごまあぶら でんぶん	616	25.8 23.1 2.1
15 木		ナポリタン	こんさいのポトフ ドーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ワインナー	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン れんこん かぶ ブロッコリー キャベツ	スパゲティ サラダあぶら さとう ジャガイも ドーナツ だいすあぶら	675	24.5 27.8 2.4
16 金		チキンカツカレー 運動会応援メニュー	ブロッコリーサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ブロッコリー とうもろこし	こめ サラダあぶら ジャガイも だいすあぶら ゼリー	698	23.2 25.8 2.2
20 火		ココアあげパン	やきビーフン ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく とりにく たまご	にんにく しょうが しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん にら ねぎ こまつな しめじ	パン さとう だいすあぶら サラダあぶら ビーフン ごまあぶら でんぶん	661	24.8 26.1 2.1
21 水		グリンピースごはん	かつおのやくみソースかけ たけのこのみそしる かわちばんかん	ぎゅうにゅう かつお とうふ あぶらあげ わかめ	グリンピース ねぎ しょうが たけのこ えのきたけ こまつな かわちばんかん	こめ だいすあぶら でんぶん さとう	617	29.9 21.4 2.2
22 木		せんぎりだいこんのビ パン	チゲスープ あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが ねぎ きりほだいこん にんじん もやし にら こまつな しめじ みかん パイン	こめ ごまあぶら さとう あんにんどうふ	639	21.9 20.8 2.0
23 金		こぎつねごはん	しろみざかなフライ きぬさやとうふのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ホキ とうふ	にんじん ねぎ えのきたけ さやえんどう	こめ さとう こんにゃく だいすあぶら ジャガイも	648	27.3 22.4 2.1
26 月		ごはん	あつあげいりすぶた たんたんはるさめスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン チングンサイ はくさい もやし	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さとう はるさめ ごま	672	25.3 27.0 2.2
27 火		やきうどん	にくだんごとやさいのスープ ミニたいやき	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン しいたけ ねぎ こまつな しめじ	うどん サラダあぶら ごまあぶら たいやき	605	23.7 25.3 2.4
28 水		ごはん カミカミメニュー	わふうハンバーグ ごもくさんびら すましる	ぎゅうにゅう ハンバーグ さつまあげ とうふ わかめ	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ さやいんげん こまつな しめじ	こめ さとう でんぶん サラダあぶら ジャガイも	646	27.5 21.7 2.4
29 木		コッペパン いちごジャム	ポークシチュー かいそうサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー マッシュルーム キャベツ もやし とうもろこし	パン ジャム サラダあぶら じゃがいも さとう ごま ゼリー	676	21.5 21.4 2.4
30 金		キムたくチャーハン	トマトとたまごのワンタンスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく ヨーグルト	しょうが ねぎ にんじん キムチ たくあん トマト みかん パイン	こめ サラダあぶら ごまあぶら ごま ワンタンのかわ さとう	634	21.7 21.0 2.1
○5月のメニューについて 5/2(金) こどもの日メニュー〈かしわもち〉柏の葉は次の芽が出るまで落ちないことから、縁起が良いものと考えられています。 5/8(木) カミカミメニュー〈グミ〉かみごたえのあるグミをデザートで提供します！ 5/16(金) 運動会応援メニュー〈チキンカツカレー〉ゲン担ぎ(良い結果になることを願って行う行動)の「勝つ」カレーを提供します！ 5/21(水) 〈かわちばんかん(河内晩柑)〉黄色くて大きな柑橘で、風味がよく爽やかな甘味があります。 5/28(水) カミカミメニュー〈ごもくさんびら〉かみごたえのあるゴボウやこんにゃくを使います。 ●給食で使用する食材の主な予定産地 たまねぎ(千葉または佐賀) ジャガイモ(鹿児島) にんじん(千葉または徳島) ねぎ(千葉または茨城) キャベツ(千葉または愛知) こまつな(千葉) もやし(栃木) だいこん(千葉) ごぼう(青森) れんこん(茨城) はくさい(茨城) ピーマン(茨城) グリンピース(千葉) トマト(埼玉) にら(茨城) セロリ(静岡) しめじ(長野) えのき(栃木) にんにく(青森) しょうが(高知) 牛乳(千葉) 米(千葉) 材料の都合により献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。								25.3
連続して5日以上の欠席(休日を除く)がわかつており、 且つ、保護者からの申し出があった場合、申請後の3日後 (休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。早めに担任までお申し出ください。								22.9
今月の 平均栄養価 学校給食摂取基準 650								2.2
21~32.5 21.6 2.00								



【給食費について】
 連続して5日以上の欠席(休日を除く)がわかつており、
 且つ、保護者からの申し出があった場合、申請後の3日後
 (休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。早めに担任までお申し出ください。