

# 9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 ぎゅうにゅう	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 そとうりょう(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		
3 水		チキンカレーライス	やさいときのこのスープ グレープゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ えのきだけ しめじ こまつな	こめ サラダあぶら ジャガイモ ゼリー	636	21.9 17.9 2.2
4 木		ごはん	じゃこふりかけ にくじやが なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ さやえんどう こんにゃく なめこ だいこん こまつな	こめ さとう ジャガイモ	591	25.4 15.3 2.3
5 金		ませこみビビンバ	はるさめスープ あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン わかめ	にんにく にんじん もやし ほうれんそう だいこん せんまい ねぎ チンゲンサイ みかん バイン	こめ サラダあぶら ごまあぶら はるさめ でんぶん あんにんどうふ	630	20.1 18.7 2.0
8 月		ぶたにくどんぶり  カミカミメニュー	かぼちゃのにもの けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	しょうが たまねぎ しらたき さやいんげん かぼちゃ こぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう さといも	604	24.3 16.4 2.3
9 火		ごもくやきそば	すいぎょうざスープ ワッフル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あおのり すいぎょうざ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ しいたけ ねぎ はくさい こまつな	ちゅうかめん サラダあぶら ワッフル	639	24.3 25.7 2.2
10 水		サフランライスの クリームソースがけ	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 しめじ こまつな	こめ こむぎこ バター こめこ	632	22.9 17.8 1.9
11 木		セサミトースト	やきビーフン たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら キャベツ ねぎ こまつな えのきだけ	パン さとう マーガリン ごま ビーフン サラダあぶら ごまあぶら でんぶん	666	23.7 30.9 2.1
12 金		ごはん	さばのみぞだれがけ ひじきのいために かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ	しょうが ねぎ こんにゃく グリンピース にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな しめじ	こめ さとう サラダあぶら	635	28.6 22.8 2.2
16 火		ごはん	あつあげホイコーロー わかめととうふのスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ とうふ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきだけ	こめ さとう ごまあぶら でんぶん ゼリー	621	23.7 21.3 1.8
17 水		ココアあげパン	おまめのスパイシーいため こめこのクリームスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク いんげんまめ だいす とりにく なまクリーム ベーコン	えだまめ にんにく セロリ にんじん たまねぎ こまつな しめじ	パン さとう だいすあぶら オリーブオイル マカロニ じゃがいも こめこ	639	25.2 22.5 2.0
18 木		さんまひつまぶしごはん  カミカミメニュー	じゃがいものそぼろに とんじる	ぎゅうにゅう さんま のり ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ねぎ だいこん ごぼう	こめ でんぶん だいすあぶら さんおんどう じゃがいも さとう サラダあぶら	709	26.9 25.7 2.0
19 金		たかなチャーハン	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 なると ヨーグルト	たかな にんじん ねぎ もやし こまつな バイン みかん	こめ ごまあぶら ワンタンのかわ さとう	613	21.7 18.0 2.1
22 月		さんさいおこわ	さけのしおやき つみれじる りんごのタルト	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ つみれ とうふ	さんさい にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな しめじ	こめ もちごめ さとう サラダあぶら タルト	649	30.9 21.1 1.9
24 水		ナポリタン	ポトフ ドーナツ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく チーズ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム プロッコリー キャベツ	スパゲティ サラダあぶら さとう じゃがいも ドーナツ だいすあぶら	645	23.0 26.8 2.3
25 木		こぎつねごはん	ちくわのいそべあげ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ あおのり とうふ わかめ	にんじん たまねぎ こんにゃく	こめ さとう こむぎこ だいすあぶら じゃがいも	654	24.2 22.6 2.2
26 金		コッペパン いちごジャム	さつまいものクリームに ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ	たまねぎ しめじ にんじん どうもろこし キャベツ こまつな	パン ジャム さつまいも こむぎこ バター サラダあぶら	612	22.2 20.9 2.0
29 月		ごはん	デミグラスソースハンバーグ キャベツとしめじのソテー ポテトスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン ぶたにく	たまねぎ キャベツ しめじ こまつな どうもろこし にんじん マッシュルーム	こめ サラダあぶら さとう バター じゃがいも	614	23.4 19.8 2.2
30 火		こまツナ チャーハン	あつあげのからみそいため ごもぐちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ツナ あつあげ とりにく ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし きくらげ こまつな	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	644	23.7 27.8 2.3

◎9月のメニューについて  
9/18(木)【さんまひつまぶしごはん】愛知県の郷土料理であるひつまぶしをアレンジした料理です！

9/30(火)【こまツナチャーハン】小松菜とツナを使ったチャーハンです。新川小の児童が考えたメニューです！

●給食で使用する食材の主な予定産地

たまねぎ(北海道) じゃがいも(北海道) にんじん(北海道) ねぎ(青森) キャベツ(群馬)  
こまつな(千葉) もやし(栃木) だいこん(青森) ごぼう(青森) れんこん(茨城) さつまいも(千葉)  
チンゲンサイ(茨城) ピーマン(岩手) かぼちゃ(北海道) セロリ(長野)  
えのき(長野) しめじ(長野) 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。



今月の  
平均栄養価

635

24.2  
21.8  
2.1

21~32.5

21.6  
2.00

学校給食  
摂取基準

650

21.6  
2.00

あさ た とう こう  
朝ごはんを食べてから登校しよう

あさ 朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中  
に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネ  
ルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらっしゃしたりする  
などの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



【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。