



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	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	ちやにくになる	からだのちょうしを ととのえる	ねつやちから になる		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
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 パーコン 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 パター 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	ほっけのしおやき たけのこのすましじる かしわもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ ほっけ 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 もちこめ 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 こまつな	こめ こむぎこ パター	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 ちゅうかみそいため 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 でんぱん グミ	649	26.4 23.9 1.9	
9 金			パ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	あじのねぎソースがけ こまつなのわふうあえ じゃがいもとわかめのみそじる	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 じゃがいも 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 ウインナー	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 でんぱん	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 ウインナー	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 じゃがいも ドーナツ だいずあぶら	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 じゃがいも だいずあぶら 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kim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 だいずあぶら サラダあぶら ビーフン ごまあぶら でんぱん	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がけ たけのこのみそじる 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 だいずあぶら でんぱん さとう	617	29.9 21.4 2.2	
22 木			せんざりだいこんのビ ビンバ	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 きりぼしだいこん 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 きぬさやととうふのみそじる	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 だいずあぶら じゃがいも	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 チンゲンサイ はくさい もやし	こめ サラダあぶら でんぱん 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 ミートボール	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 ごもくきんぴら すましじる	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 でんぱん サラダあぶら じゃがいも	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トンスープ 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 ワントンのかわ 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〈ごもくきんぴら〉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) じゃがいも(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。								今月の 平均栄養価	25.3 22.9 2.2	
								学校給食摂取基準	650	21~32.5 21.6 2.00
									【給食費について】 連続して5日以上欠席(休日を除く)がわかっており、 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。	