



こんだてひょう  
献立表



令和7年度

流山市立八木南小学校

日 に ち	お は じ 日 2日	さ う よう う う	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	たんばくしつ(g) エネルギー(kcal)
			ごはん パン めん	おかず デザート				
11 金		ハヤシライス	ようふうはるさめスープ いちごゼリー	ぶたにく ベーコン きゅうにゅう	にんじん バセリ トマト こまつな たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく しょうが マッシュルーム シメジ	こめ むぎ じゃかいも さとう あぶら	655	21.8 21.6 1.9
14 月		ぶたごぼうごはん	おさかなメンチカツ やさいじる かんきつくだもの	ぶたにく あぶらあげ とうふ きゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん こぼう ながねぎ にんにく こんにゃく かわちばんかん	こめ さとう あぶら	609	24.2 22.1 2.3
15 火		はるキャベツとたけのこのペペロンチーノ	マセドアンサラダ てづくりレモンデニッシュ	ベーコン だいす きゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ とうもろこし きゅうり たけのこ しめじ にんにく	スパゲティー デニッシュきじ さとう オリーブオイル	640	20.8 28.3 1.8
16 水		ごはん	さわらのたつたあげ ごまあえ じゃがいもののみそしる	さわら とうふ あぶらあげ みそ わかめ きゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ ながねぎ こんにゃく	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも ゴマ	581	25.3 18.4 2.1
17 木		ポークカレー	ジュリエンヌスープ さくらゼリー	1年生 給食開始 ぶたにく だいす ヨーグルト ベーコン きゅうにゅう	にんじん トマト キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが バイン	こめ むぎ じゃかいも あぶら	644	22.3 19.2 2.1
18 金		マーボーどん	ワンタンスープ ヨーグルト	ぶたにく みそ だいす とうふ ナルト ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん ニラ チングンサイ ながねぎ たけのこ もやし にんにく しょうが えのき しいたけ	こめ むぎ かたくりこ ワンタン ごまあら	590	26.8 14.8 2.1
21 月		ごはん	さばのカレーやき こうやどうふのにもの さわにわん	さば とりにく ぶたにく ひじき こうやどうふ きゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな だいこん こぼう ながねぎ たけのこ ながねぎ こんにゃく	こめ むぎ さとう あぶら	596	29.8 19.4 1.9
22 火		サフランライスの クリームソースかけ	きびなごフライ(2ヶ) ポテトスープ	きびなご ベーコン とりにく とうにゅう だいす きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう バセリ こまつな たまねぎ えのき しめじ	こめ むぎ ごむき じゃかいも バター あぶら	637	25.4 22.5 1.9
23 水		わかめごはん	にくじやが とうふのみそしる	ちりめんじやこ あぶらあげ ぶたにく とうふ わかめ みそ きゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ ながねぎ えのき じらたき	こめ むぎ じゃかいも さとう あぶら	573	25.1 16.2 2.9
24 木		やきにくチャーハン	あげぎょうざ(2ヶ) はるキャベツのパイタンスープ	ぶたにく とりにく とうふ きゅうにゅう	あおねぎ にんじん こまつな ながねぎ キャベツ とうもろこし もやし にんにく しょうが	こめ さとう あぶら ごまあら ゴマ	592	22.1 24.4 2.6
25 金		コッペパン	うらないパンパヘグ かいそうゴマサラダ きりほしだいこんスープ	ぶたにく だいす ベーコン わかめ きゅうにゅう	トマト たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし もやし れんこん にんにく きりほしだいこん しめじ マッシュルーム こんにゃく	パン さとう オリーブオイル ゴマ	577	25.7 22.5 2.9
28 月		プルコギのつけどん	アジアンスープ かんきつくだもの	ぶたにく とりにく とうふ きゅうにゅう	ニラ にんじん あおねぎ たまねぎ キャベツ ながねぎ たいすもやし にんにく しいたけ かわちばんかん	こめ むぎ さとう ごまあら ゴマ	583	24.0 18.7 1.8
30 水		シナモントースト	チリコンカン こめこのスープ	ぶたにく とりにく とうふ だいす チーズ スキムミルク きゅうにゅう	トマト にんじん こまつな たまねぎ はくさい にんにく しょうが マッシュルーム	パン グラニューとう じゃかいも こめこ さとう マークリン あぶら	691	29.0 29.2 2.2

給食費について

連続して5日間以上お休みすることが分かっており、且つ、保護者の方からの申し出があった場合、3日後から給食を止めて、その分減額することができます。

詳細は、給食だよりをご覧ください。  
ご不明な点等は学校までお問い合わせください。

<献立表確認のお願い>

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には、学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。

給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

今月の平均栄養価	612	24.7 21.3 2.1
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.00

