



こんだてひょう
献立表



流山市立八木南小学校

令和7年度

日 に ち	お は し の 日	き ゅ う じ ゅ う	こんだてめい	あ か	み ど り	き い ろ	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 つくるもどになる	おもにからだのちようしを とのえるもどになる	おもにエネルギー のもどになる	エネルギー (kcal)	
1 木	牛乳	牛乳	八十八夜 うどん	かくあげとひじきのいために あんクロワッサン(お抹茶風味)	ぶたにく とりにく なると ひじき かくあげ きゅうにゅう	にんじん いいんげん えのき	うどん じゃがいも さとう クロワッサン あぶら	25.8	
							608	23.1	
								2.7	
2 金	牛乳	牛乳	たけのこごはん	かつおのやくみソースがけ にくじやがみそしる こどものひぜりー	あぶらあげ かつお ぶたにく みそ きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ だけのこ ににく しょうが しらたき	こめ さとう じゃがいも あぶら	635	29.6
								19.1	
								2.7	
7 水	牛乳	牛乳	ごはん	しそひじきふりかけ にくどうふ とうにゅうみそしる	ぶたにく とりにく ひじき とうふ いとけり わかめ ちりめんじゃこ とうにゅう きゅうにゅう	にんじん いんげん たまねぎ こぼう だいこん しょうが こんにゃく	こめ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	591	26.2
								16.4	
								2.7	
8 木	牛乳	牛乳	カレーあじごはんの メキシカンシチューがけ	ミートボールスープ かんきつくだもの	ぶたにく チーズ だいす ミートボール きゅうにゅう	にんじん こまつな バセリ かぶ キャベツ たまねぎ ににく しょうが かわらばんかん	こめ じゃがいも こむぎ さとう バター	631	21.7
								19.9	
								1.9	
9 金	牛乳	牛乳	給食で世界旅行 たかなチャーハン	てづくりはるまき わかめのピリからスープ	ぶたにく とうふ とりにく ナルト わかめ とうふ ちりめんじゃこ きゅうにゅう	にんじん たかな チンゲンサイ だいこん もやし だけのこ ににく しょうが	こめ はるさめ かたくりこ こむぎ あぶら ゴマ	586	22.7
								21.6	
								2.8	
12 月	牛乳	牛乳	あおねぎピラフ	ハンバーグたまねぎソース A B Cスープ	ハンバーグ ウインナー とりにく きゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな たまねぎ どうもろこし セロリー ににく しょうが	こめ マカロニ かたくりこ さとう あぶら	597	24.4
								21.5	
								2.1	
13 火	牛乳	牛乳	ぶたどん	おぼろみそしる ヨーグルト	ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ こぼう だいこん しょうが えのき	こめ むぎ さとう あぶら	603	28.7
								16.7	
								2.3	
14 水	牛乳	牛乳	きなこあげパン	やきビーフン ちゅうかコーンたまごスープ	たまご きなこ とうふ ベーコン ぶたにく きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ニラ キャベツ たまご だけのこ ににく しょうが しいたけ	パン グラニューとう ビーフン かたくりこ ごまあぶら	670	27.6
								26.5	
								2.9	
15 木	牛乳	牛乳	1年生がグリンピースの さやとりをして くれます グリンピースごはん	とりにくのレモンソース (2ヶ) ぱりぱりあえ さわにわん	とりにく ぶたにく あぶらあげ いとけり きゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ だけのこ きゅうり こぼう かぶ だいこん グリンピース ながねぎ レモン ににくやく	こめ かたくりこ さとう あぶら	593	24.3
								20.3	
								2.5	
16 金	牛乳	牛乳	ちゃんぽんラーメン	テンメンジャンいため やわらかあんにんどうふ	かまぼこ ぶたにく とりにく かくあげ きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ながねぎ たまねぎ キャベツ ヤングコーン だけのこ りんご おうとう パイン しいたけ ににく しょうが	ラーメン かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	573	23.3
								20.4	
								2.9	
19 月	牛乳	牛乳	カレーマーボーどん	せんぎりやさいちゅうかスープ かんこくふうのりあえ	ぶたにく とりにく のり ベーコン とうふ きゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ ながねぎ もやし キャベツ たまねぎ だいこん ににく じょうが しめじ えのき	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ゴマ	586	23.6
								19.3	
								2.4	
20 火	牛乳	牛乳	コッペパン	オムレツトマトソース まめのスパイシーいため しおぶたとじやがいものスープ	オムレツ ぶたにく だいす ベーコン きゅうにゅう	にんじん こまつな トマト かぶ たまねぎ どうもろこし えだまめ ながねぎ ににく しめじ	パン じゃがいも マカロニ	586	26.0
								20.4	
								2.6	
21 水	牛乳	牛乳	ごはん	こもちししゃものフライ こぎつねあえ おみそしる ひとくちみかんゼリー	ししゃも ぶたにく あぶらあげ いとけり のり みそ きゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ キャベツ たまねぎ こぼう もやし しょうが こんにゃく	こめ むぎ じやがいも さとう あぶら	581	22.6
								16.5	
								1.9	
22 木	牛乳	牛乳	ジャンバラヤ	こめこのクリームスープ フルーツポンチ	ぶたにく ウインナー チーズ ベーコン きゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ ビーマン とうもろこし たまねぎ しめじ バイン おうとう	こめ じやがいも こめこ あぶら バター	609	19.1
								16.3	
								1.5	
23 金	牛乳	牛乳	みなんティー ごはん	ぶたにくのジンギスカンふう ビーフンスープ こぶくろゴマこざかなだいす	ぶたにく ナルト わかめ とりにく きゅうにゅう	にんじん ピーマン もやし ながねぎ たまねぎ キャベツ ながねぎ ににく しょうが えのき パイン	こめ むぎ じやがいも ビーフン さとう あぶら	631	25.5
								18.6	
								2.5	
26 月	牛乳	牛乳	ぼうさいわかめごはん	かんこくふうにくじやが みそつみれじる	いわしだんご ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ こぼう もやし しょうが こんにゃく	こめ じやがいも あぶら ゴマ	584	24.6
								15.3	
								2.9	
27 火	牛乳	牛乳	カレーライス	にんじんドレッシングサラダ サイダーゼリー	ぶたにく ツナ だいす ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ もやし ににく しょうが バイン こんにゃく	こめ むぎ じやがいも さとう あぶら オリーブオイル	630	21.8
								19.8	
								2.0	
28 水	牛乳	牛乳	給食で世界旅行 じぶんDEビビンバ	トックスープ れいとうみかん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チングンサイ ながねぎ だいもやし キュウウリ ながねぎ だいこん しいたけ ににく しょうが みかん	こめ むぎ さとう トック あぶら ゴマ	621	24.2
								16.4	
								2.9	
29 木	牛乳	牛乳	しんごぼうのパッポンチー	たまごのオニオングパジルスープ あさやきピザパン	たまご とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ こぼう たまねぎ えだまめ ににく しめじ えのき	スパゲティー パン かたくりこ オリーブオイル	702	23.7
								23.6	
								2.8	
30 金	牛乳	牛乳	流山みりんティー ごはん	ほっけのいちやぼし あげじやがいものきんぴら ながれやまみりんのおみそしる	ほっけ ぶたにく どうぶつ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん ごぼう だいこん ながねぎ えのき こんにゃく	こめ むぎ じやがいも さとう あぶら ゴマ	608	27.6