



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 しの 日	き ゅう に ゆう	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	たんぱくしつ(g) エネルギー(kcal)
			ごはん	パン めん				
1 火	牛乳	みそだれやきにくどん	サンラータン グレープゼリー	たまご ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ たけのこ しょうが	ニラ もやし たまねぎ にんにく えのき ほししいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら ゴマ	610 25.2 20.0 2.6
2 水		ごはん	さかなフライのぽんずがけ おかかサラダ にくじやがみそしる	たら ぶたにく いとけずり みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな もやし しらたき	あおねぎ キャベツ たまねぎ ながねぎ	こめ むぎ じやがいも さとう あぶら	584 25.1 16.7 2.1
3 木		流山の採れたての えだまめを使います！ トマトハヤシライス	1年生がえたまめ さやとりをしてくれます ながれやまのえだまめ やわらかあんにんどうふ	ぶたにく クリーム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ おうとう	トマト パセリ しめじ りんご みかん	こめ むぎ じやがいも さとう あぶら	713 23.3 22.4 1.8
4 金	牛乳	ひやしつゆうどん	えだまめうまい！かきあげ かくあげとひじきのいために	とりにく かくあげ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ とうろこし えだまめ しめじ	いんげん たまねぎ にんにく ほししいたけ	うどん こむぎ じやがいも さとう あぶら ゴマ	608 24.1 20.3 2.5
7 月		流山の採れたての とうろこしを使います！ もろこしごはん	アジのやくみソース たなばたじる たなばたゼリー	アジ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん とうろこし ながねぎ にんにく しょうが	オクラ にんにく えのき	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	627 25.9 16.5 2.6
8 火		レモンシュガートースト	ジャガイモのトマトに オニオンスープ	とりにく ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	にんじん こまつな マッシュルーム えだまめ	トマト たまねぎ しめじ レモン	パン マカロニ はちみつ じやがいも さとう あぶら マーガリン	617 24.6 19.2 2.4
9 水	牛乳	ねぎしおぶたどん	とうふのおみそしる えだまめつぶつぶもち	ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ながねぎ えだまめ えのき	こまつな キャベツ たまねぎ にんにく しょうが もやし レモン	こめ むぎ しらたまもち さとう みずあめ	651 28.6 16.8 2.5
10 木		ごはん	にくだんごのあまずあんかけ とうがんスープ ひとくちみかんゼリー	にくだんご ベーコン ナルト ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チングンサイ とうがん たけのこ ながねぎ にんにく しょうが えのき	ピーマン チングンサイ とうがん たけのこ ながねぎ にんにく しょうが えのき	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら	585 18.7 18.6 2.4
11 金		あげナスとズッキーニの スパゲティー	くきわかめのサラダ えだまめみどりぱん	ベーコン チーズ くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん ナス ズッキーニ もやし キャベツ とうもろこし えだまめ	スパゲティー こめ さとう オリーブオイル あぶら ゴマ	591 21.4 21.5 2.5	
14 月	牛乳	たかなチャーハン	すいぎょうざスープ クラスでしあげるルーツポンチ	ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん たかな チングンサイ もやし しょようが えのき おうとう	たかな チングンサイ ながねぎ もやし しょようが えのき パイン	こめ あぶら ごまあぶら ゴマ	588 19.3 13.9 2.0
15 火		なつやさいのカレーライス	からふるえだまめさらだ フローズンヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト きゅうり とうもろこし えだまめ たまねぎ にんにく レモン しょうが	かぼちゃ トマト きゅうり とうもろこし ナス バイン レモン しょうが	こめ むぎ じやがいも マカロニ さとう グルトン オリーブオイル	690 24.3 19.7 2.3
							今月の 平均栄養 価	624 23.6 18.6 2.3 学校給食 摂取基準
								650 27.6 21.6 2.0

* 連続して5日間以上の欠席(休日を除く)がわかつており、且つ、保護者の方からの申し出があった場合、3日後(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。詳しくは、給食だより4月号をご覧ください。ご不明な点がありましたら、学校までお問合せください。

* 仕入れの都合により、使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。

流山の主な農産物はお米・青ネギ・ネギ・ほうれん草・枝豆

ねんせい ながれやまのうか なかやま おし えだまめ そだ えだまめ つか りょうり としょしつ しら かんが
1年生は、流山農家の中山さんに教えていただきながら枝豆を育てています。そして、枝豆を使った料理を図書室で調べながら考えてくれ

ました。そこで、大量調理でも作ることができそうなメニューをアレンジしながら、これから給食に取り入れていきます！

まずは、「えだまめうまい！かきあげ」「えだまめつぶつぶもち」「えだまめみどりぱん」

「からふるえだまめさらだ」が7月に登場します。お楽しみに♪

