



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	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	おもにからだを つくるものになる	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる		ししつ(g)	しよくえん そうとうりょう(g)
1	火	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 がたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ななめが たけのこ しょうが にんにく えのき ほししいたけ	610	25.2	20.0
2	水	ごはん		さかなフライのぼんずがけ おかかサラダ にくじゃがみそしる	たら がたにく いとけすり にくじゃが みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな もやし たまねぎ しらたき	584	25.1	16.7
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年生がえだまめの 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 こまつな マッシュルーム えだまめ りんご おうとう みかん	713	23.3	22.4
4	金	ひやしつゆうどん		えだまめうまい！かきあげ かきあげとひじきのいために	とりにく かきあげ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ななめが とうもろこし しょうが にんにく えのき ほししいたけ	608	24.1	20.3
7	月	流山の採れたての とうもろこしを使います！ 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 とうもろこし ななめが しょうが にんにく えのき	627	25.9	16.5
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 だいず ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム しめじ レモン	617	24.6	19.2
9	水	ねぎしおぶたどん		ずんだもちは、のどに つまらないよう、よく かんでたべましょう！ 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 こまつな あおねぎ ななめが たまねぎ えだまめ にんにく しょうが えのき もやし レモン	651	28.6	16.8
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 チンゲンサイ とうがん たけのこ たまねぎ にんにく しょうが えのき	585	18.7	18.6
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 えだまめみどりばん	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 たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし にんにく えだまめ マッシュルーム	591	21.4	21.5
14	月	たかなチャーハン		すいぎょうざスープ クラスでしあげるカレー	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 チンゲンサイ ななめが もやし しょうが えのき おうとう パイン	588	19.3	13.9
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 ズッキーニ きゅうり えだまめ たまねぎ にんにく しょうが	690	24.3	19.7

※ 連続して5日間以上の欠席(休日を除く)がわかっており、且つ、保護者の方からの申し出があった場合、3日後(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。



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

流山の主な農産物はお米・青ネギ・ネギ・ほうれん草・枝豆

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、これからの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」「えだまめみどりばん」

「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♪

