



こんだてひょう
献立表



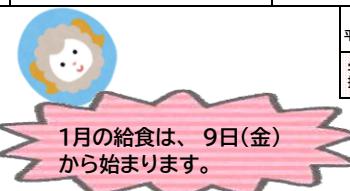
令和7年度

流山市立八木南小学校

日 に ち	お は し 日 に ち	ごはん パン めん	おかず デザート	あか	みどり	きいろ	たんぱくしつ(g) エネルギー しつ(g) そよくえん そようりょう(g)
1 月		1年生だいこん料理 カレーだいこん	はくさいとベーコンのスープ こぶくろこゴマこざかな	おもにからだを つくるもどになる	おもにからだのちょうしを どとのえるもどになる	おもにエネルギー のもどになる	
2 火		マーボーどん	ワンタンスープ ヨーグルト	ぶたにく まいず とりにく どうふ ナルト みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん トマト バセリ はくさい だいこん たまねぎ にんにく しょうが えのき りんご パイン	こめ むぎ じやがいも こまとう あぶら	27.9 655 21.9 2.3
3 水		コッペパン	ワカサギフリッター(2ヶ) ブロッコリー レモンヨネーズ いため こめこスープ	わかさぎ とりにく ワカツリー ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな たまねぎ どうもろこし はくさい レモン しめじ	パツ じやがいも こまとう あぶら	25.3 616 26.0 2.3
4 木		ごはん	ぶたにくとこんさいのくろずいため にくだんごスープ りんご	ぶたにく にくだんご どうふ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン れんこん もやし ながねぎ にんにく しょうが たけのこ えのき りんご	こめ むぎ じやがいも かたくりこ さとう あぶら ゴマ	21.6 612 17.5 1.9
5 金		給食DE世界旅行 ブラジル風トマトライス	ブラジル風おこめのスープ パステウ	とりにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン バセリ トマト ほうれんそう どうもろこし たまねぎ にんにく セロリー	こめ じやがいも きょうさのかわ あぶら	24.1 623 23.1 2.0
8 月		ごはん	しろみざかなのレモンソースがけ さといものそぼろに きりばしだいこんのおみそしる	タラ ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな グリンピース だいこん たまねぎ しょうが こんにゃく レモン	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら	26.8 627 19.6 2.5
9 火		コーンピラフ	ポークシチュー ごまサラダ	ウインナー ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト こまつな たまねぎ どうもろこし しょうが もやし キャベツ しめじ マッシュルーム こんにゃく	こめ じやがいも さとう あぶら	19.1 572 21.8 2.7
10 水		カレーなんばんうどん	あつあげとひじきのいために くろみつきなこもち	ぶたにく とりにく ナルト ひじき あつあげ きなこ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ ながねぎ こんにゃく えのき	うどん じやがいも くろさとう しらたまち あくら ゴマ	25.7 578 18.5 2.6
11 木		1年生だいこん料理 ぶたキムチどん	だいこんすうぶ マスカットゼリー	ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ だいこん ながねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう あぶら	23.1 586 18.8 2.2
12 金		1年生だいこん料理 ごはん だいこんはふりかけ	にくじやが おぼろじる	とうふ みそ ちりめんじやこ ぶたにく とりにく けずりふし ぎゅうにゅう	だいこんは にんじん こまつな いんげん だいこん ごぼう たまねぎ ながねぎ しらたき	こめ じやがいも さとう ゴマ	28.7 631 17.7 2.5
15 月		なめしごはん	おでん ツナとはくさいのごまあえ みかん	うずらたまご さつまあげ がんも ツナ いわしボール こんぶ ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はくさい だいこん もやし みかん こんにゃく	こめ じやがいも さとう ゴマ	23.9 593 16.3 2.4
16 火		1年生だいこん料理 チキンとしめじの クリームパスタ	ミネストローネ みどりのはっぽつぶつケーキ	たまご とりにく ベーコン とうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	だいこんは にんじん ほうれんそう トマト キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	スパゲティー むぎ さとう はちみつ オリーブオイル バター マーガリン	25.2 683 28.8 2.3
17 水		ごはん	さばのゆずみそやき ひじきとおめのいりどうふ みずたきじる	さば ひじき とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ はくさい ながねぎ しらたき ゆず えのき	こめ むぎ さとう あぶら	31.0 620 21.4 2.4
18 木		みんなで決める！クリスマスマニュ	ー	とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ たまねぎ きりほし だいこん きゅうり どうもろこし えだまめ マッシュルーム しめじ にんにく レモン	パン マカロニ こもぎ さとう オリーブオイル バター	25.3 694 25.9 3.0

※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。

※「みんなで決める！クリスマスマニュ」は、給食委員
が考えた3つのメニューの中から、全校児童の投票
で選ばれた一番人気のメニューが登場します！



今月の 平均栄養価	622	25.3 20.8 2.3
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.00