



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 い の し め い の し め い	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	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギー のもとになる		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(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 こぶくろこゴマこぎかな	ぶたにく みそ ベーコン だいず とうふ わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ 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 バイロ	こめ むぎ じゃがいも ゴマ	655	27.9 21.9 2.3	
2 火		マーボーどん	ワンタンスープ ヨーグルト	ぶたにく だいず とりにく とうふ ナルト みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ニラ たけのこ なかねぎ しょうが にんにく えのき ほししいたけ	こめ むぎ ワンタン さとう あぶら	614	27.1 15.1 2.2	
3 水		コッペパン	ワカサギフリッター(2ケ) ブロッコリー・トマト・ズ いため こめこスープ	わかさぎ とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな たまねぎ とうもろこし はくさい レモン しめじ	パン じゃがいも こめこ あぶら	616	25.3 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 とうふ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ビーマン れんこん もやし なかねぎ たまねぎ にんにく しょうが たけのこ えのき りんご	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ゴマ	612	21.6 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 ビーマン パセリ トマト ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんにく セロリー	こめ むぎ じゃがいも ぎょうざのかわ あぶら	623	24.1 23.1 2.0	
8 月		ごはん	しろみざかなのレモンソースがけ さといものそばろに きりほしだいこんのおみそする	たら 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 グリーンピース 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 さといも さとう あぶら	627	26.8 19.6 2.5	
9 火		コーンピラフ	ポークシチュー ごまサラダ	ウィンナー 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 とうもろこし 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 じゃがいも さとう あぶら	572	19.1 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 なかねぎ こんにゃく えのき	うどん じゃがいも くろざとう しらたまもち あぶら ゴマ	578	25.7 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 なかねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう あぶら	586	23.1 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	にくじゃが おぼろじる	とうふ みそ ちりめんじゃこ 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 こほう たまねぎ なかねぎ しらす	こめ じゃがいも さとう ゴマ	631	28.7 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 こんが 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 じゃがいも さとう あぶら ゴマ	593	23.9 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 みどりのほっばつぷつぷケーキ	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 こむぎこ さとう はちみつ オリーブオイル バター マーガリン	683	25.2 28.8 2.3	
17 水		ごはん	さばのゆずみそやき ひじきとおまめのいりどうふ みずたきじる	さば ひじき とりにく 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 なかねぎ しらす けず えのき	こめ むぎ さとう あぶら	620	31.0 21.4 2.4	
18 木		みんなで決める！クリスマスメニュー		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 パセリ たまねぎ きりほしだいこん きゅうり とうもろこし 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 こむぎこ さとう オリーブオイル バター	694	25.3 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！クリスマスメニュー**」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！



1月の給食は、9日(金)
から始まります。

