



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	おまけの日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質(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		ししつ(g)	しょうえん そうとうりょう(g)
4	火	ごはん		あじフライ こぎつねあえ じゃがいものそぼろじる	あぶらあげ ぶたにく あじ いとうずり とうふのり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ はくさい たまねぎ もやし しょうが	594	25.2	18.2
5	水	ピザトースト		ひじきとはすのゴマサラダ ながれやまこめこスープ	ベーコン ツナ ひじき チーズ とうふにゅう ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ビーマン トマト はくさい キャベツ れんこん とうもろこし たまねぎ しめじ	587	24.4	23.0
6	木	さつまいもごはん		にくどうふ ちゃんこふうおみそじる	ぶたにく にくだんこ つみれ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ いんげん たまねぎ ながねぎ はくさい しょうが こんにゃく	587	25.1	17.6
7	金	かみかみメニュー ごはん		だいこんはるまき くきわかめのあえもの とうふとはくさいのスープ	ぶたにく とりにく ベーコン くきわかめ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ きりぼしだいこん ながねぎ もやし たけのこ とうもろこし はくさい しょうが	586	18.9	19.3
10	月	だいこんはっぱごはん		にくじゃが いためキャベツのおみそじる	ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ しんが みそ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな だいこんは たまねぎ ながねぎ キャベツ えのき しらす	583	25.6	17.1
11	火	給食DE世界旅行 コッパパン		しゃけのモルネソースやき まめいりニースふうサラダ ジュリエンヌスープ	しゃけ ベーコン とうもろこし チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ キャベツ とうもろこし たまねぎ レモン えのき にんにく	583	29.3	21.1
12	水	ぶたどん		さつまいものおみそじる がんきつくだもの	ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな たまねぎ ながねぎ だいこん えのき こんにゃく しょうが	588	24.4	15.7
13	木	流山みりん給食の日 ツナとベーコンの トマトスパゲティー		ながれやまやさいのポトフ こぼれうめジャムデニッシュ	ベーコン ツナ チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぶ だいこん はくさい たまねぎ しめじ バイン レモン にんにく	679	25.0	28.7
14	金	千産千消の日 ごはん		とうふわふうハンバーグ ひじきのみそに せいがくもちじる	とうふハンバーグ ひじき みそ あぶらあげ だいず とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん こぼれ はくさい しょうが えのき ほししいたけ	615	26.0	15.5
17	月	マーボーどん		はくさいのコチュジャンあえ だいこんとわかめのピリからスープ	ぶたにく わかめ とりにく ナルト ツナ とうふ みそ だいず ぎゅうにゅう	にんじん ニラ こまつな チンゲンサイ はくさい たけのこ ながねぎ だいこん もやし にんにく しょうが ほししいたけ	586	25.8	19.7
18	火	ごはん		さばのうめやき さといものこつてりに だいこんなべ	さば とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん だいこんは だいこん ながねぎ こんにゃく えのき うめ	641	31.1	21.2
19	水	カレーライス		こうやどうふのしょうがスープ みかん	ぶたにく とりにく こうやどうふ だいず ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい にんにく しょうが みかん バイン	661	25.4	19.7
20	木	ほうとう		だいこんのべっこうに ことうさつまいもむしパン	うずらたまご ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな こほう ながねぎ だいこん こんにゃく	634	29.8	21.7
21	金	千産千消の日 あおねぎピラフ		こぎかなフライ(2ケ) ちばのゴロゴロみそシチュー	とりにく いわし みそ ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな はくさい たまねぎ しめじ	615	21.0	24.6
25	火	千産千消の日 いわしのかばやきどん		のりあえ はくさいのおみそじる	いわし のり とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ はくさい ながねぎ えのき しょうが もやし	614	25.9	21.1
26	水	給食DE世界旅行 てづくりピロシキ		ボルシチ にんじんドレッシングサラダ ヨーグルト	ぶたにく ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな はくさい セロリー ビート キャベツ たまねぎ もやし にんにく こんにゃく	631	19.2	24.3
27	木	だいこんちゃーはん		やきぼうぎょうざ ちゅうかコンスープ	ベーコン たまご ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん だいこんは あおねぎ ながねぎ だいこん とうもろこし にんにく しょうが	606	23.6	23.8
28	金	すきやきどん		ぐだくさんみそじる てづくりブラマンジェのアップルソースがけ	ぶたにく あぶらあげ やきどうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな だいこん ながねぎ たまねぎ ほししいたけ しらす	667	26.1	17.7

流山みりん給食の日

流山市は白みりん発祥の地と言われています。江戸川流域が米の産地であり、水にも恵まれていたことから、江戸時代中期、みりんの醸造が盛んになりました。従来のみりんよりも色が淡かったため「白みりん」と呼ばれ人気を集めました。

また、みりんを搾った後に残る白くほろほろとしたみりん粕は、その様子が梅の花に似ていることから、こぼれ梅と呼ばれています。昔ながらの製法を守る蔵元でしか作られないため、今では幻の食材とも言われています。

だいこんメニュー

1年生は、流山農家・中山さんに教えていただきながら大根を育てています。そして、ステキな大根料理も考えてくれました。大量調理にも対応できそうなメニューにアレンジして、11月・12月の給食に取り入れていきます！

11月は、「だいこんはるまき」「だいこんはっぱごはん」「だいこんなべ」「だいこんちゃーはん」が登場します！お楽しみに♪

今月の
平均栄養価

614	25.1	20.5
2.4	27.6	21.6
学校給食 摂取基準	650	2.00