



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	おはようごはん	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のになる		しつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
1月		<div>1年生だいこん料理</div> <div>カレーだいこん</div>	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 とりにつく 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 ながねぎ 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・レモン・チーズ いため こめこスープ	わかさぎ とりにつく 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 ながねぎ 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		<div>給食DE世界旅行</div> <div>ブラジル風トマトライス</div>	ブラジル風おこめのスープ パステウ	とりにつく 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 むぎ 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 とりにつく 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 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		<div>1年生だいこん料理</div> <div>ぶたキムチどん</div>	<div>だいこんずらぶ</div> <div>マスカットゼリー</div>	ぶたにく とりにつく 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	586	23.1 18.8 2.2	
12金		<div>1年生だいこん料理</div> <div>ごはん だいこんはふりかけ</div>	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 とりにつく 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 ながねぎ しらす	こめ むぎ 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 むぎ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	593	23.9 16.3 2.4	
16火		<div>1年生だいこん料理</div> <div>チキンとしめじの クリームパスタ</div>	ミネストローネ みどりのほっばつぷつぷケーキ	たまご とりにつく 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 とりにつく 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 ながねぎ しらすき ゆず 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		とりにつく 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。

