
















# 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	おもにエネルギー のもとになる		しじつ(g)
								しょうえん そうどうりょう(g)
11 金		ハヤシライス	ようふうはるさめスープ いちごゼリー	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト こまつな たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく しょうが マッシュルーム しめじ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	655	21.8 21.6 1.9
14 月		ぶたごぼうごはん	おさかなメンチカツ やさしいじり かんきつくだもの	ぶたにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん ごぼう ながねぎ にんにく こんにゃく かわけぼんかん	こめ さとう あぶら	609	24.2 22.1 2.3
15 火		はるキャベツとたけのこの ペペロンチーノ	マセドアンサラダ てづくりレモンデニッシュ	ベーコン だいず ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ とうもろこし きゅうり たけのこ しめじ にんにく	スパゲティー デニッシュ さとう オリーブオイル	640	20.8 28.3 1.8
16 水		ごはん	さわらのたつたあげ ごまあえ じゃがいものおみそしる	さわら 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 もやし たまねぎ ながねぎ こんにゃく	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも ゴマ	581	25.3 18.4 2.1
17 木		ポークカレー	ジュリエンスープ さくらゼリー	ぶたにく だいず ヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん トマト キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが パイン	こめ むぎ じゃがいも あぶら	644	22.3 19.2 2.1
18 金		マーボーどん	ワンタンスープ ヨーグルト	ぶたにく みそ だいず とうふ ナルト ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん ニラ チンゲンサイ ながねぎ たけのこ もやし にんにく しょうが えのき ししいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ ワンタン ごまあぶら	590	26.8 14.8 2.1
21 月		ごはん	さばのカレーやき こうやどうふのもの さわにわん	さば とり ぶたにく ひじき こうやどうふ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな だいこん ごぼう たけのこ ながねぎ しょうが こんにゃく	こめ むぎ さとう あぶら	596	29.8 19.4 1.9
22 火		サフランライスの クリームソースがけ	きびなごフライ(2ケ) ポテトスープ	きびなご ベーコン とり ぶたにく とうもろこし だいず ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ こまつな たまねぎ えのき しめじ	こめ むぎ こむぎ じゃがいも バター あぶら	637	25.4 22.5 1.9
23 水		わかめごはん	にくじゃが とうふのおみそしる	ちりめんじゃこ あぶらあげ ぶたにく とうふ わかめ みそ 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 えのき しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	573	25.1 16.2 2.9
24 木		やきにくチャーハン	あげぎょうざ(2ケ) はるキャベツのピタンスープ	ぶたにく とり ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん こまつな ながねぎ キャベツ とうもろこし もやし にんにく しょうが	こめ さとう あぶら ごまあぶら ゴマ	592	22.1 24.4 2.6
25 金		コッパパン	うらないハンバーグ かいそうゴマサラダ きりぼしだいこんスープ	ぶたにく とうふ だいず ベーコン わかめ ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし もやし れんこん にんにく きりぼしだいこん しめじ マッシュルーム こんにゃく	パン さとう オリーブオイル ゴマ	577	25.7 22.5 2.9
28 月		プルコギのつけどん	アジアンスープ かんきつくだもの	ぶたにく とり ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ニラ にんじん あおねぎ たまねぎ キャベツ ながねぎ だいずもやし にんにく しいたけ かわけぼんかん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ゴマ	583	24.0 18.7 1.8
30 水		シナモントースト	チリコンカン こめこのスープ	ぶたにく とり ぶたにく とうふ だいず チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな たまねぎ はくさい にんにく しょうが マッシュルーム	パン グラニューとう じゃがいも こめこ さとう マーガリン あぶら	691	29.0 29.2 2.2

## 給食費について

連続して5日間以上お休みすることが分かっており、  
且つ、保護者の方からの申し出があった場合、3日後から  
給食を止めて、その分減額することができます。  
詳細は、給食だよりをご覧ください。  
ご不明な点等は学校までお問い合わせください。

## <献立表確認のお願い>

給食で初めて食べる食材はありますか？  
食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がる  
と共に減少します。しかし、中には、学童期以降にア  
レルギー症状があらわれる場合もあります。  
給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい  
時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

今月の 平均栄養 価	612	24.7 21.3 2.1
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.00

