



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	おもにエネルギー のもとになる		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	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	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	パン さとう オリーブオイル バター ゴマ	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	こめ さつまいも さとう ゴマ	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 きりほしだいこん 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	こめ はるまきのかわ こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら ゴマ	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	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	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 ジュリエヌスープ	しゃけ ベーコン とりにく 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	パン さとう じゃがいも こむぎこ パター オリーブオイル	583	29.3	21.1
12	水	ぶたどん	さつまいものおみそじる かんきつくだもの	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	こめ むぎ さつまいも さとう	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	スパゲティー じゃがいも オリーブオイル デニッシュきじ	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	こめ むぎ せいがくもち さとう かたくりこ あぶら	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	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら ゴマ	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	こめ むぎ さといも かたくりこ さとう あぶら	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	こめ むぎ じゃがいも あぶら	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	ほうとう さつまいも こむぎこ さとう あぶら マーガリン	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	こめ さつまいも こむぎこ バター あぶら	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	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	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 ビーツ キャベツ たまねぎ もやし にんにく こんにゃく	パンきじ はるさめ じゃがいも あぶら ゴマ	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 こまつな 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	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ゴマ	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	こめ むぎ さとう じゃがいも くるまか じゃがいも あぶら さとう	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
650	2.4
	27.6
学校給食 摂取基準	21.6
	2.00