



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		エネルギー	しじつ(g)
1	火	みそだれやきにくどん	サンラータン グレープゼリー	たまご がたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ななめざ たけのこ しょうが	にら もやし たまねぎ えのき ほししいたけ	610	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら ゴマ	25.2 20.0 2.6
2	水	ごはん	さかなフライのぼんずがけ おかかサラダ にくじゃがみそしる	たら がたにく いとけすり みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな もやし しらたき	あおねぎ キャベツ たまねぎ ななめざ	584	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	25.1 16.7 2.1
3	木	流山の採れたての えだまめを使います！ トマトハヤシライス	1年生がえだまめの さやとりをしてくれます ながれやまのえだまめ やわらかあんにんどうふ	ぶたにく クリーム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな えだまめ おうとう	トマト パセリ にんにく しょうが しめじ りんご みかん	713	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	23.3 22.4 1.8
4	金	ひやしつゆうどん	えだまめうまい！かきあげ かきあげとひじきのいために	とりにく かきあげ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ななめざ とうもろこし しょうが しめじ	いんげん たまねぎ えだまめ こんにやく ほししいたけ	608	うどん こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	24.1 20.3 2.5
7	月	流山の採れたての とうもろこしを使います！ もろこしごはん	アジのやくみソース たなばたじる たなばたゼリー	アジ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし ななめざ しょうが	オクラ にんにく えのき	627	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	25.9 16.5 2.6
8	火	レモンシュガートースト	ジャガイモのトマトに オニオンスープ	とりにく ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム	トマト レモン しめじ	617	パン マカロニ はちみつ じゃがいも さとう あぶら マーガリン	24.6 19.2 2.4
9	水	ねぎしおぶたどん	とうふのおみそしる えだまめつぶつぶもち	ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ ななめざ えだまめ えのき	こまつな キャベツ たまねぎ にんにく しょうが レモン	651	こめ むぎ しらたまもち さとう みずあめ	28.6 16.8 2.5
10	木	ごはん	にくだんごのあまずあんかけ とうがんスープ ひとくちみかんゼリー	にくだんご ベーコン ナルト ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ とうがん ななめざ にんにく しょうが えのき	ピーマン たまねぎ たけのこ たまねぎ しょうが	585	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら	18.7 18.6 2.4
11	金	あげナスとズッキーニの スパゲティー	くきわかめのサラダ えだまめみどりばん	ベーコン チーズ くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん ナス ズッキーニ たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし えだまめ	にんにく たまねぎ にんにく マッシュルーム	591	スパゲティー こめ さとう オリーブオイル あぶら ゴマ	21.4 21.5 2.5
14	月	たかなチャーハン	すいぎょうざスープ クラスでしあげるカレー	ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ななめざ もやし しょうが おうとう	たかな ななめざ えのき パイン	588	こめ あぶら ごまあぶら ゴマ	19.3 13.9 2.0
15	火	なつやさいのカレーライス	からふるえだまめさらだ フローズンヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ズッキーニ きゅうり えだまめ たまねぎ にんにく	とうもろこし ナス パイン レモン しょうが	690	こめ むぎ じゃがいも マカロニ さとう クルトン オリーブオイル	24.3 19.7 2.3

※ 連続して5日間以上の欠席(休日を除く)がわかっており、且つ、保護者の方からの申し出があった場合、3日後(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。詳しくは、給食だより4月号をご覧ください。ご不明な点がありましたら、学校までお問合せください。

※ 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。



今月の 平均栄養 価	624	23.6 18.6 2.3
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

流山の主な農産物はお米・青ネギ・ネギ・ほうれん草・枝豆

1年生は、流山農家の中山さんに教えていただきながら枝豆を育てています。そして、枝豆を使った料理を図書室で調べながら考えてくれました。そこで、大量調理でも作ることができそうなメニューをアレンジしながら、これからの給食に取り入れていきます！

まずは、「えだまめうまい！かきあげ」「えだまめつぶつぶもち」「えだまめみどりばん」

「からふるえだまめさらだ」が7月に登場します。お楽しみに♪

