



10がつ こんだてひょう



令和4年度

流山市立江戸川台小学校

日にち	おはしの日	ぎゅうにゅう	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		しつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)	たんぱくしつ(g)	
4	火		韓国風きのこチャーハン	チョレギサラダ トックスープ なし	ぎゅうにゅう のり ぶたももにく とりむねにく	にんじん こまつな わけねぎ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん はくさい たけのこ しいたけ しめじ きくらげ はくさいキムチ なし	こめ おぎ トック さとう ごま あぶら	612	24.7	15.8	2.3	
5	水		さけとおじそのまぜごはん	さといものみそがらめ さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたかたにく とりむねにく さけ みそ	にんじん あおじそ はねぎ ねぎ だいこん ごぼう たけのこ えだまめ えのき たくあん	こめ さといも でんぶん さとう ごま あぶら	656	26.6	25.4	2.0	
6	木		いわしのかばやきどん	いそのかおりあえ あきなすのみそしる みかん	ぎゅうにゅう くわがめ かいそう ぶたももにく いわし かつおぶし みそ	にんじん こまつな わけぎ たまねぎ キャベツ もやし なす しいたけ みかん	こめ でんぶん さとう あぶら	674	27.3	22.1	2.6	
7	金		コッペパン てづくり ブルーベリージャム	チキンのトマトにこみ コールスロー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりむねにく いんげんまめ	にんじん トマト ビーマン たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー コーン ブルーベリー レモン	コッペパン じゃがいも いももち でんぶん さとう あぶら	673	25.9	20.3	2.1	
11	火		ちゅうかどん	きりぼしだいこんのスープ あんにと豆腐	ぎゅうにゅう ぶたももにく とりむねにく かまぼこ さつまあげ	にんじん わけぎ チンゲンサイ たまねぎ はくさい きりぼしだいこん たけのこ しいたけ えのき みかん パイン もも	こめ はるさめ でんぶん さとう あんにと豆腐 あぶら	670	24.3	17.3	2.2	
12	水		いもくりごはん	さわらのチーズパンこやき きゅうりのしおこんぶあえ さといもときのこのみそしる	ぎゅうにゅう こなチーズ こんぶ さわら さつまあげ みそ	にんじん かぶのは キャベツ きゅうり かぶ しいたけ えのき しめじ たくあん	こめ おぎ さつまいも くり さといも パンこ ごま マヨネーズ	630	28.1	18.9	2.5	
13	木		ごはん 千葉県産だいの なっとう	にくじゃが おひたし りんご	ぎゅうにゅう ぶたももにく なっとう かつおぶし	にんじん こまつな さやいんげん たまねぎ はくさい もやし こんにゃく えのき りんご	こめ おぎ じゃがいも はちみつ あぶら	626	22.0	18.1	1.8	
14	金		アーモンドトースト	ミネストローネ やさいのマヨソテー	ぎゅうにゅう とりむねにく ベーコン いんげんまめ だいず	にんじん かぼちゃ トマト さやいんげん パセリ たまねぎ キャベツ セロリー コーン	しょくパン マカロニ じゃがいも はちみつ さとう アーモンド マーガリン あぶら マヨネーズ	689	26.1	27.4	1.9	
17	月		ちゅうかおこわ	フーヨーハイ やさいのちゅうかあえ にくだんごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたももにく たまご とりつくね	にんじん こまつな はねぎ ねぎ キャベツ きゅうり かぶ たけのこ しいたけ えのき	こめ もちごめ はるさめ さとう でんぶん ごま あぶら	606	23.0	19.1	2.8	
18	火		新米ごはん	ますのしおやき いんげんのごまみそあえ かきたまじる みかん	ぎゅうにゅう ます たまご どうふ なたと みそ	にんじん こまつな さやいんげん ねぎ だいこん えのき みかん	こめ でんぶん さとう	609	29.6	16.8	2.0	
19	水		ガンバルゾー まめカレー	たっぷりやさいのスープ カクテルフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン ひよこまめ	にんじん かぶのは トマト たまねぎ キャベツ かぶ セロリー コーン エリンギ グリンピース みかん パイン もも	こめ ゼリー さとう カレールー あぶら	745	22.8	19.9	2.2	
20	木		ごもくチャーハン	とりにくとキャベツの パイタンスープ あんにとプリン	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりむねにく たまご なたと	にんじん こまつな わけぎ ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ えのき	こめ おぎ ワンタン さとう あんにとプリン あぶら	614	24.1	18.5	1.8	
21	金		あきのかおりの スパゲティ	たらのトマトチーズやき たまごのオニオンパジルスープ	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ どうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな わけねぎ ねぎ もやし えのき なめこ	こめ さとう マヨネーズ ごま あぶら	559	31.9	20.1	2.2	
24	月		シャキシャキ そぼろごはん	にくどうふ さつまいものみそしる りんご	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたももにく さつまあげ どうふ こうやどうふ みそ	にんじん こまつな わけぎ たまねぎ ねぎ れんこん きりぼしだいこん えだまめ しいたけ こんにゃく しらたき りんご	こめ おぎ さつまいも さとう ごま あぶら	710	30.9	22.1	2.6	
25	火		カレーなんばん うどん	つくねとだいこんのもの ごぼうのからあげ	ぎゅうにゅう にぼし ぶたももにく とりつくね かつあげ なたと	にんじん こまつな さやいんげん たまねぎ ねぎ だいこん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく	うどん でんぶん こめ さとう カレールー あぶら	544	24.8	22.0	2.9	
26	水		きのこピラフ	チキンカツ コロコロサラダ チキンとたまごのおやこスープ	ぎゅうにゅう とりむねにく ウィナー いんげんまめ ひよこまめ たまご	にんじん こまつな パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー えだまめ しめじ エリンギ	こめ おぎ マカロニ でんぶん こむぎこ パンこ バター あぶら	666	31.7	23.3	2.1	
27	木		ごはん てづくりエコふりかけ	さばのぶんかぼし ひじきとこんさいのサラダ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ひじき さば どうふ あぶらあげ さばぶし みそ	にんじん こまつな ねぎ はくさい キャベツ きゅうり れんこん コーン えのき	こめ さとう ごま	634	30.2	20.6	2.9	
28	金		★図書室の本より★ カラフルピラフ	★世界一おいしいスープ (民話・石のスープより) ★てづくりかぼちゃパイ (14ひきのかぼちゃより)	ぎゅうにゅう ぶたももにく ミートボール ウィナー	にんじん パプリカ ビーマン パセリ かぼちゃ たまねぎ キャベツ コーン	こめ おぎ じゃがいも パイシート こめこ はちみつ さとう ごま バター	730	21.8	25.4	1.5	
31	月		【ハロウィン】 こくとうパン	かぼちゃグラタン かぶのようふうスープ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう こなチーズ とりむねにく ウィナー だいず	にんじん かぼちゃ かぶのは たまねぎ かぶ キャベツ しめじ エリンギ	こくとうパン マカロニ こむぎこ パンこ パパロア バター あぶら	757	30.8	28.1	2.2	
<p>【今月の食材の産地】 <input type="checkbox"/>流山市…米、小松菜、わけねぎ しいたけ <input type="checkbox"/>千葉県…かぶ、さつまいも <input type="checkbox"/>青森県…ごぼう、長ねぎ、りんご、鶏肉 <input type="checkbox"/>愛媛県…みかん <input type="checkbox"/>群馬県…キャベツ、きゅうり、もやし <input type="checkbox"/>埼玉県…里芋、きゅうり <input type="checkbox"/>北海道…じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、大根 <input type="checkbox"/>茨城県…ピーマン、ほうれんそう、チンゲンサイ、豚肉 <input type="checkbox"/>長野県…エリンギ、えのき、しめじ、セロリー、白菜、りんご <input type="checkbox"/>岩手県…鶏肉</p>								今月の 平均栄養価	656	26.8	21.7	2.2
								学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6	2.00