



# 10がっ こんだてひょう



令和5年度

流山市立江戸川台小学校

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 ものになる		ししつ(g)	しよくえん そうとうりょう(g)	
3	火	きりぼしだいこんの ピビンバ	ナムル はるさめのパイタンスープ トックのごまきなこがけ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりおねにく なると きなこ	にんじん こまつな わけぎ だいこん もやし とうがん まつちゃ	こめ おぎ はるさめ トック さとう あぶら ごま	643	24.2	18.7	
4	水	あきのかおり ごはん	かぼちゃとこうや豆腐の そばろに とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ ぶたひきにく とりおねにく とうふ こうや豆腐 あぶらあげ みそ	にんじん かぼちゃ たまねぎ とうがん えだまめ しめじ	こめ さつまいも さとう あぶら ごま	604	27.7	18.9	
5	木	スパイシー タコスどん	ABCスープ フルーツハウピア(ハワイ)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン だいず ひよこまめ	にんじん ほうれんそう ミニマト ピーマン たまねぎ キャベツ パイン もも	こめ マカロニ じゃがいも コーンスターチ さとう あぶら	741	24.8	18.4	
6	金	カレーなんばん うどん	さつまいものてんぷら ひじきのサラダ あつあげのもの	ぎゅうにゅう ひじき ぶたかたにく とりつくね かくあげ なると	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ コーン しいたけ こんにやく	うどん こむぎこ こめこ さとう さつまいも じゃがいも あぶら カレールー ごま	605	24.4	24.0	
10	火	【目の愛護デー】 ナポリタン てづくり こめこパン	コールスロー ヨーグルト 手作りブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりおねにく ベーコン ゼラチン	にんじん トマト ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり コーン エリンギ ブルーベリー レモン	スパゲティ ー こめこ さとう あぶら	611	23.6	15.0	
11	水	たまごチャーハン	ごもくスープ バリバリサラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりおねにく たまご なると とうふ	にんじん わけぎ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり もやし たけのこ しいたけ えのき なし	こめ おぎ ワンタン さとう あぶら	617	25.5	23.1	
12	木	わかめごはん	じゃがいものきんぴら きのこのみそしる みかん	ぎゅうにゅう わかめ ぶたかたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな さやいんげん はくさい ごぼう えのき しめじ しいたけ こんにやく みかん	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	674	24.7	23.1	
13	金	ごはん てづくり のりつくだに	かつおのくろしおソース おひたし かきたまじる	ぎゅうにゅう のり かつお なると かつおぶし たまご とうふ	にんじん こまつな わけぎ ねぎ キャベツ もやし えのき うめぼし	こめ てんぷん くらざとう さとう あぶら	602	30.2	16.3	
16	月	しろみりん トースト	ポークビーンズ レモンドレッシングサラダ アーモンドいりこざかな	ぎゅうにゅう にぼし ぶたかたにく だいず いんげんまめ	にんじん トマト こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー コーン レモン	しよくパン じゃがいも みりん マーガリン アーモンド	676	27.5	26.3	
17	火	ごはん てづくり エコふりかけ	さばのこうみたれかけ じゃがもろこし ちくわぶのすましじる	ぎゅうにゅう とりおねにく さば かつおぶし みそ	にんじん こまつな ねぎ ごぼう れんこん しいたけ コーン	こめ じゃがいも さといも ちくわぶ さとう バター ごま	685	29.9	19.5	
18	水	あきのクリーム スパゲティ 自校焼き ミニクロワッサン	ドイツふうポテトサラダ かぶのスープ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム とりおねにく ベーコン ウィナー ゼラチン	にんじん ほうれんそう かぶのは たまねぎ セロリー コーン えのき しめじ しいたけ レモン	スパゲティ ー クロワッサン じゃがいも さとう バター あぶら	564	27.3	21.4	
19	木	ポックンパ(韓国)	ヤンニョムチキン わかめとたまごスープ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたかたにく とりおねにく たまご とうふ	にんじん あおねぎ わけぎ トマト ねぎ えのき しいたけ なし	こめ おぎ てんぷん みずあめ あぶら ごま	705	32.4	29.2	
20	金	そばろごはん	あきなすのみそしる みりんシロップのみつまめ	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたももにく たまご みそ あかえんどうまめ	にんじん わけぎ さやいんげん たまねぎ なす しいたけ かんてん みかん パイン もも	こめ さとう みりん あぶら ごま	657	26.3	21.2	
23	月	バターチキン カレー	ビーンズサラダ カクテルフルーツ	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム とりおねにく だいず いんげんまめ	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ みかん もも パイン	こめ じゃがいも カットゼリー さとう バター あぶら カレールー	748	21.3	21.6	
24	火	だいこんなめし	こまいフライ やさしいため さつまいものみそしる みかん	ぎゅうにゅう ぶたかたにく とりひきにく こまい あぶらあげ みそ	にんじん だいこんのは わけぎ ピーマン たまねぎ キャベツ もやし こんにやく みかん	こめ さつまいも こむぎこ パンこ あぶら ごま	630	25.7	19.8	
25	水	ガーリックピラフ	ガンバルゾーミートグラタン キャベツとウィナーのスープ	ぎゅうにゅう チーズ とりおねにく ぶたひきにく ウィナー だいず ひよこまめ	にんじん トマト ほうれんそう たまねぎ キャベツ セロリー なす しめじ コーン グリンピース	こめ おぎ マカロニ あぶら デミグラスソース	659	28.9	21.2	
26	木	ごもくあんかけ やきそば	あげギョーザ 四川とうふのスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたかたにく ぶたひきにく とうふ うずらたまご なると かまぼこ	にんじん こまつな チンゲンサイ たまねぎ はくさい もやし しいたけ りんご	やきそば ギョーザのかわ ワンタン てんぷん さとう あぶら	626	26.1	27.2	
27	金	【十三夜】 いもくりごはん	いもにじる ごまだんご	ぎゅうにゅう ぶたかたにく あずき	にんじん わけぎ ねぎ ごぼう しいたけ こんにやく	こめ くり さつまいも さといも しらたま くらざとう くらごま ごま	603	21.4	14.4	
30	月	【図書室の本より】 キャロットピラフ	★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 とりおねにく ぶたももにく ミートボール	にんじん かぼちゃ ピーマン パプリカ にんじんジュース たまねぎ セロリー コーン	こめ おぎ こめこ じゃがいも パイシート はちみつ さとう あぶら バター	682	24.5	23.4	
31	火	【ハロウィン】 ジャンバラヤ	かぼちゃグラタン レンズまめのスープ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう こなチーズ とりおねにく ウィナー レンズまめ だいず	にんじん かぼちゃ ピーマン パプリカ ほうれんそう たまねぎ キャベツ コーン	こめ おぎ マカロニ パンこ こむぎこ かぼちゃプリン あぶら バター	751	28.8	24.9	
 <p>【今月の食材の産地】 □流山市…米、小松菜、わけねぎ しいたけ □千葉県…かぶ、さつまいも、梨 □青森県…ごぼう、長ねぎ、りんご □群馬県…キャベツ、きゅうり、もやし □埼玉県…里芋、きゅうり □北海道…じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、大根 □愛媛県…みかん □茨城県…ピーマン、ほうれんそう、チンゲンサイ、豚肉 □長野県…エリンギ、えのき、しめじ、セロリー、白菜、りんご □岩手県…鶏肉</p>							今月の 平均栄養価	654	26.2	21.3
							学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6
									2.1	2.00