

10月予定献立表

令和7年度

流山市立江戸川台小学校

日 に ち	曜 日	牛 乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
			主食	主菜・副菜	内・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 茶葉	穀類・いも 砂糖	油脂	カルシウム (mg)	脂質(g) 食塩相当量(g)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
1	水	/ MILK	ご飯	鶏肉の風味焼き 石狩汁 切干大根炒め煮 冷凍みかん	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 鮭 味噌	牛乳 生クリーム	人参 さやいんげん パセリ	玉ねぎにんにく 切り大根 長ねぎ 白毫 大根 こんにゃく ごぼう コーン みかん	米 パン粉 砂糖 ジャガイモ サラダ油	バター	27.8 695	20.2 314
2	木	/ MILK	ハヤシライス	ツナサラダ はちみつフレンゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ さやいんげん コーン レモン	米 ジャガイモ 砂糖	サラダ油	19.1 697	18.9 223
3	金	/ MILK	昆布ご飯	鮭の揚げびたし 豚汁 ヨーグルト	鶏肉 タラ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 昆布 ヨーグルト	人参	大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう	米 里芋 砂糖	サラダ油	27.4 636	15.5 344
6	月	/ MILK	焼き豚 チャーハン	いわしフライ にら玉スープ アセロラゼリー	焼豚 イワン 鶏肉 豆腐 なると 卵	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく 長ねぎ えのき アセロラ	米 パン粉 砂糖	サラダ油	25.4 656	20.9 263
7	火	/ MILK	秋の吹寄せ おこわ	ごくどり豆腐 白玉汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 うずら卵 かもばこ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう しめじ 生姜 玉ねぎ 長ねぎ しらたき	もち米 うるち米 砂糖 白玉もち	果 サラダ油	28.5 647	17.6 383
8	水	/ MILK	ご飯 ひじきりかけ	鯖の照り焼き 小松菜の味噌汁 舞茸とごぼうピリ辛煮	サバ かつお節 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき ちりめん	人参 小松菜	ごぼう 舞茸 しらたき 大根 長ねぎ	米 砂糖	白ごま サラダ油	31.9 661	20.0 434
9	木	/ MILK	ホットドック ケチャップ&マスタード	キャベツのガーリックソテー ポトフ 白玉フルーツポンチ	ワインナー ペーパーコーン 豚肉	牛乳	人参 かぶの葉	キャベツ にんにく もしやし コーン かぶ 玉ねぎ セロリ みかん バイン 洋ナシ	コッペパン 春雨 ジャガイモ 白玉もち 砂糖	サラダ油	23.3 694	22.4 277
10	金	/ MILK	わかめご飯	みそカツ ごま和え こぼれ梅入り粕汁 極早生みかん	鶏肉 味噌 しゃけ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	もしやし キャベツ 大根 長ねぎ こんにゃく みかん	米 砂糖 里芋	サラダ油 白ごま ねりごま	27.2 663	20.0 349
15	水	/ MILK	ご飯	鰯の味噌マヨ焼き 磯香和え 具沢山のすまし汁 ワッフル	タラ 味噌	牛乳 のり	人参 小松菜	キャベツ もやし れんこん ごぼう 椎茸	米 里芋 ちくわぶ ワッフル	マヨネーズ(※未選用)	24.3 636	15.9 315
16	木	/ MILK	ココア揚げパン	セルフポテトサラダ ワンタンスープ チーズ	豚肉	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ キュウリ レモングラス もやし 椎茸 白菜 長ねぎ	コッペパン じゅわん ジャガイモ ごま油	ココア マヨネーズ(※未選用) ごま油	23.4 690	24.7 524
17	金	/ MILK	ポークカレー ライス	中華サラダ フルーツのヨーグルト和え	豚肉	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト 寒天	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ もしやし きゅうり みかん バイン 黄桃	米 ジャガイモ 春雨 砂糖	バター サラダ油 ごま油 ラー油	18.0 715	22.0 294
20	月	/ MILK	ピザトースト	芋もち入りクリームシチュー コーンサラダ	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ わかめ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	食パン 苗もち 小麦粉	サラダ油 バター ごま油	23.6 633	22.5 400
21	火	/ MILK	鶏肉ときのこの 和風スペゲティ	イタリアンサラダ 季作リスティートパティ	鶏肉 イカ	牛乳	人参 小松菜 赤ビーマン	玉ねぎ しめじ えのき マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	スパゲティ さつまいも 砂糖 生地	バター オリーブオイル サラダ油	19.3 632	257.0 257
22	水	/ MILK	ご飯	戻り鯛のおりし揚げ 舞茸きんぴら ごま仕立ての味噌汁	カツオ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	大根 生姜 ごぼう 舞茸 しらたき こんにゃく 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油 白ごま ねりごま	27.5 652	19.0 321
23	木	/ MILK	じゃこ茶飯	おでん からし和え プリン	ちくわ さつま揚げ うずら卵 ほんべん 揚げボール 鯛団子 卵	牛乳 ちりめん 結び昆布	人参 小松菜	大根 こんにゃく しらたき もやし えのき	米 ちくわぶ じゃが芋 砂糖		26.4 631	13.7 428
24	金	/ MILK	スパイシー タコス丼 (揚げワンタン別添)	ミネストローネ フルーツのアセロラジュレ和え	豚肉 ひよこ豆 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	人参 ピーマン 赤ビーマン パセリ	玉ねぎ にんにく みかん バイン 黄桃 アセロラ	米 ワンタンの皮 パスタ ジャガイモ 砂糖	サラダ油	20.0 671	13.8 227
27	月	/ MILK	サフランライスの エビ・ホワイト ソースかけ	ひじきと大根のサラダ りんごゼリー	鶏肉 エビ 大豆	牛乳 ひじき 生クリーム パセリ 枝豆	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ マッシュルーム 大豆 キャベツ りんご	米 ジャガイモ 小麦粉 砂糖	バター ごま油 白ごま すりごま	20.0 644	19.5 303
28	火	/ MILK	チャンポンうどん	揚げじゃが芋の辛味噌炒め チーズドック	鶏肉 イカ うずら卵 ナルト	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん	白菜 椹算 長ねぎ にんにく 玉ねぎ こんにゃく	うどん じゃが芋 小麦粉	サラダ油	25.4 661	31.8 296
29	水	/ MILK	ご飯	鯖の味噌煮 ひじきの炒り煮 のっつい汁	サバ 味噌 ベーコン 大豆 さつま揚げ 鮭肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 ビーマン 小松菜	大根 生姜 にんにく しらたき ごぼう こんにゃく	米 砂糖 里芋	サラダ油	28.9 625	17.2 330
30	木	/ MILK	かやくご飯	ししゃもフライ 菊花和え さつまいも	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 卵	牛乳 ししゃも	人参 さやいんげん ほうれん草 小松菜	ごぼう 椹算 しらたき もしやし キャベツ 菊花 長ねぎ 大根 こんにゃく	米 砂糖 さつまいも	サラダ油	24.5 657	17.9 412
31	金	/ MILK	じゃこピラフ	ポークピーンズ 季作りパンキンマフィン	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 卵	牛乳 ちりめんじやこ パセリ かぼちゃ	人参 マトマト トマト パセリ かぼちゃ	玉ねぎ セロリ にんにく マッシュルーム	米 ジャガイモ 小麦粉 砂糖	オリーブオイル バター	23.1 693	22.2 316

... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。

「食欲の秋」の季節になりました。秋は旬のおいしい食材がたくさん出回ります。秋さばをはじめ、さつまいもや里芋、くりなど、どれも栄養満点!ぜひ「秋の味」を楽しんで味わいましょう♪



学校給食 摂取基準値	650 27.6 350 21.6 2.0
今月の 平均栄養価(%)	102 98 93 95 119