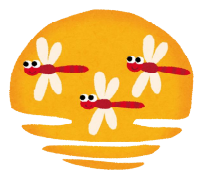




10月予定献立表



令和7年度

流山市立江戸川台小学校

日にち	曜日	はしの日	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	肉・魚 卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 砂糖	油脂	カルシウム(mg)	脂質(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			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 切干大根 長ねぎ 白滝 大根 こんにゃく ごぼう コーン みかん	米 パン粉 砂糖 ジャが芋	バター サラダ油	695	27.8
												314	20.2
													2.4
2	木			ハヤシライス	ツナサラダ はちみつレモンゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	米 ジャが芋 砂糖	サラダ油	697	19.1
												223	18.9
													1.2
3	金			昆布ご飯	鱈の揚げびたし 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	636	27.4
												344	15.5
													2.5
6	月			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 イワシ 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	656	25.4
												263	20.9
													2.6
7	火			秋の吹寄せ おこわ	肉豆腐 白玉汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 うずら卵 かまぼこ	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 しらす	もち米 うるち米 砂糖 白玉もち	栗 サラダ油	647	28.5
												383	17.6
													2.4
8	水			ご飯	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	661	31.9
												434	20.0
													2.9
9	木			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	ウィンナー ベーコン 豚肉	牛乳	人参 かぶの葉	キャベツ にんにく もやし コーン かぶ 玉ねぎ セロリ みかん バイন 薄ナシ	コッペパン 春雨 ジャが芋 白玉もち 砂糖	サラダ油	694	23.3
												277	22.4
													3.0
10	金			わかめご飯	みそカツ ごま和え ごぼれ梅の粕汁 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	もやし キャベツ 大根 長ねぎ こんにゃく みかん	米 砂糖 里芋 ごぼれ梅(みりん粕)	サラダ油 白ごま ねりごま	663	27.2
												349	20.0
													2.7
15	水			ご飯	鱈の味噌マヨ焼き 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(卵黄使用)	636	24.3
												315	15.9
													1.6
16	木			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 きゅうり レモン もやし 椎茸 白菜 長ねぎ	コッペパン 砂糖 ジャが芋 ワンタン	ココア マヨネーズ(卵黄使用) ごま油	690	23.4
												524	24.7
													3.0
17	金			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 もやし きゅうり みかん バイন 黄桃	米 ジャが芋 春雨 砂糖	バター サラダ油 ごま油 ラー油	715	18.0
												294	22.0
													2.0
20	月			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 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 芋もち 小麦粉	サラダ油 バター ごま油	633	23.6
												400	22.5
													3.0
21	火			鶏肉ときのこの 和風スバゲティ	イタリアンサラダ 手作りスイートポテトパイ	鶏肉 イカ	牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン	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	スバゲティ さつま芋 砂糖 バイ生地	バター オリーブオイル サラダ油	632	19.3
												257	257.0
													2.0
22	水			ご飯	戻り鰯のおろし揚げ 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 ジャが芋	サラダ油 白ごま ねりごま	652	27.5
												321	19.0
													2.5
23	木			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 はんぺん 揚げボール 鶏肉 餅団子 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 ジャが芋 砂糖		631	26.4
												428	13.7
													2.3
24	金			スパイシー タコス丼	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 赤ピーマン パセリ	玉ねぎ にんにく みかん バイন 黄桃 アセロラ	米 ワンタンの皮 パスタ ジャが芋 砂糖	サラダ油	671	20.0
												227	13.8
													1.7
27	月			スフランライスの エビのホワイト 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	人参 小松菜 パセリ 枝豆	玉ねぎ しめじ マッシュルーム 大根 キャベツ りんご	米 ジャが芋 小麦粉 砂糖	バター ごま油 白ごま すりごま	644	20.0
												303	19.5
													1.6
28	火			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	豚肉 イカ うずら卵 ナルト	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん	白菜 椎茸 長ねぎ にんにく 玉ねぎ こんにゃく	うどん ジャが芋 小麦粉	サラダ油	661	25.4
												296	31.8
													2.7
29	水			ご飯	鯖の味噌煮 ひじきの炒り煮 のっぺい汁	サバ 味噌 ベーコン 大豆 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 ピーマン 小松菜	大根 生姜 にんにく しらす ごぼう こんにゃく	米 砂糖 里芋	サラダ油	625	28.9
												330	17.2
													3.0
30	木			かやくご飯	ししゃもフライ 菊花和え さつま汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	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 椎茸 しらす もやし キャベツ 菊花 長ねぎ 大根 こんにゃく	米 砂糖 さつま芋	サラダ油	657	24.5
												412	17.9
													2.7
31	金			じゃこピラフ	ポークビーンズ 手作りパンパンキンマフィン	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 卵	牛乳 ちりめんじゃこ 生クリーム	人参 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 ジャが芋 小麦粉 砂糖	オリーブオイル バター	693	23.1
												316	22.2
													2.1

... 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、さつま芋や里芋、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
今月の 平均栄養価(%)	350	21.6
	102	2.0
	95	98
		93
		119

