



# 11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			
4	火			食パン マーガリン	オムレツのきのこソースかけ クラムチャウダー ツナサラダ	卵 鶏肉 ベーコン あさり ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン	食パン 華ジャム じゃが芋 小麦粉	マーガリン サラダ油 バター	675	24.9
												332	24.7
													3.0
5	水			ご飯 小袋かむふりかけ	鯖塩焼きのおろし添え 豚汁 冷凍黄桃	サバ 豚肉 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 わかめ ひじき	人参 小松菜	大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう 黄桃	米 里芋 砂糖		630	27.1
												321	17.0
													2.0
6	木			豆乳味噌クリーム うどん	大根と豚肉の春雨煮 手作り米粉のりんごケーキ	鶏肉 豆乳 味噌 豚肉 厚揚げ 卵	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ 白菜 しめじ 生薑 大根 りんご	うどん 春雨 米粉 砂糖	バター サラダ油	647	21.9
												271	29.7
													1.9
7	金			鶏ごぼうおこわ	肉じゃが なめこの味噌汁 ヨーグルト	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ しらたき なめこ 大根 長ねぎ	うるち米 もち米 砂糖 じゃが芋		642	24.4
												376	15.6
													2.6
10	月			きのこ ドライカレーライス	海藻サラダ 梨ゼリー	豚肉 大豆	牛乳 チーズ わかめ	人参 パセリ ピーマン	玉ねぎ にんにく 生薑 しめじ コーン きゅうり レモン 梨	米 砂糖	サラダ油 ごま油	646	23.3
												278	18.2
													2.3
11	火			きなこ 揚げパン	ツナポテトサラダ 味噌ワフタンスープ チーズ	きな粉 ツナ 豚肉 なと 味噌	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ きゅうり 長ねぎ もやし	コッペパン 砂糖 じゃが芋 ワフタンの皮	サラダ油 マヨネーズ (卵未使用)	668	23.9
												420	25.2
													3.0
12	水			ご飯	鯛の蒲焼き ごま和え 沢煮椀 苺ヨーグルト	イワシ 豚肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 小松菜	生薑 キャベツ もやし 大根 ごぼう 筍 えのき 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油 白ごま ねりごま	703	27.8
												378	23.0
													1.8
13	木			菜めしご飯	秋鮭のクリームソースかけ ジャーマンポテト 大根の味噌汁 厚生みかん	サケ ウィンナー 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	青菜 人参 パセリ ピーマン 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム 大根 長ねぎ 厚生みかん	米 米粉 じゃが芋	オリーブオイル	648	27.6
												335	15.3
													3.0
14	金			五穀ひじきご飯	鶏肉の生姜焼き 磯香和え どんこ汁 プリン	鶏肉 かまぼこ 豚肉 豆腐 味噌 卵	牛乳 ひじき のり	人参 ほうれん草	もやし にんにく 生薑 大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう コーン	米 じゃが芋 砂糖	金ごま バター	653	28.2
												344	17.9
													2.3
17	月			回鍋肉丼	もずくとうずら卵スープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 豆腐 うずらの卵	牛乳 ヨーグルト 寒天	人参 ピーマン	生薑 にんにく キャベツ もやし えのき 長ねぎ みかん バイン 黄桃	米 砂糖	サラダ油 ごま油	636	23.5
												307	19.1
													2.0
18	火			味噌バター ラーメン	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 チョコクレープ	豚肉 味噌 鶏肉 大豆 豆乳	牛乳	人参 にら ピーマン	長ねぎ もやし コーン にんにく 生薑	中華めん 砂糖 さつま芋 米粉 ココア	サラダ油 バター カシューナッツ ココア	649	23.8
												236	26.7
													2.4
19	水			ご飯	秋サワラの香味揚げ 切干し大根の炒め煮 のっぺい汁	サワラ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	長ねぎ にんにく しらたき 大根 ごぼう こんにゃく	米 砂糖 里芋	サラダ油	659	26.0
												346	20.0
													2.0
20	木			かやくおこわ	鯛のけんちん照り焼き おかか和え さつま汁 ヨーグルト	イワシ 鶏肉 油揚げ 豚肉 かつお 豆腐 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 さやいんげん ほうれん草 小松菜	しめじ 椎茸 しらたき 生薑 もやし キャベツ 大根 長ねぎ こんにゃく	うるち米 もち米 砂糖 さつま芋	サラダ油	644	29.3
												474	17.7
													2.7
21	金			炙り秋刀魚 ご飯	里芋のそぼろ煮 きりたんぽ汁 手作り抹茶のプラマンジェ	サンマ 豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳 寒天 生クリーム	人参 さやいんげん 抹茶	生薑 玉ねぎ こんにゃく ごぼう 舞茸 長ねぎ	米 砂糖 里芋 きりたんぽ	サラダ油	697	24.4
												312	19.3
													2.3
25	火			切干し大根入り ピビンバ	トックスープ フルーツ入り杏仁豆腐	豚肉 なと 豆腐	牛乳 杏仁豆腐	人参 小松菜	長ねぎ にんにく 切干し大根 生薑 もやし 大根 みかん バイン 黄桃	米 砂糖 トック(うるち米)	サラダ油 ごま油 白ごま	657	20.1
												309	17.8
													2.4
26	水			ご飯	秋刀魚の塩焼き きんぴら蓮根 かきたま汁	サンマ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 かまぼこ 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜	蓮根 にんにく しらたき えのき 長ねぎ	米 砂糖	ごま油	648	28.6
												307	21.5
													2.3
27	木			鮭と小松菜の クリームスパゲティ	コーンサラダ フライドポテト はちみつレモンゼリー	サケ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン	スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター サラダ油	669	19.7
												285	27.7
													2.0
28	金			ハヤシライス	ごぼうサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油	657	19.6
												296	17.8
													1.2



... 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。



～☆11月は『千産千消月間』です！☆～



千葉県では、『千葉の恵みで まんてん笑顔!』をキャッチフレーズに、11月を地(千)産地(千)消月間  
に定められています! 給食でも今月は、千葉県産のお米「ふさこがね」をはじめ、長ねぎ、小松菜、さつま芋などを  
取り入れていきます。新鮮な地場産物を味わって食べましょう!

学校給食 摂取基準値	650	27.6
	350	21.6
	2.0	2.0
今月の 平均栄養価(%)	101	98
	98	97
		116