

# 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) 脂質(g) カルシウム (mg) 食塩相当量 (g)	
				主食	主菜・副菜	肉・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 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		
						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	/	MILK	食パン 苺&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 ソナサラダ	卵 鶏肉 ベーコン あさり ツナ	牛乳	人参 バセリ	玉ねぎ シメジ マッシュルーム キャベツ キュウリ コン レモン	食パン 茎 ジャム じゃが芋 小麦粉	マーガリン サラダ油 バター	675 332	24.9 24.7 3.0
5	水	/	MILK	ご飯 小袋かむりかけ	鮭の塩焼きのおろし添え 豚肉 豆腐 味噌かつお節 冷凍黄桃	サバ 豚肉 豆腐 味噌かつお節 冷凍黄桃	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		630 321	27.1 17.0 2.0
6	木	/	MILK	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 豆腐 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 生姜 大根 りんご	うどん 春雨 米粉 砂糖	バター サラダ油	647 271	21.9 29.7 1.9
7	金	/	MILK	鶏ごぼううどん	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 わらめ 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		642 376	24.4 15.6 2.6
10	月	/	MILK	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 バセリ ピーマン	玉ねぎ にんにく 生姜 シメジ コーン チビブドウ キャベツ きゅうり レモン 葉	米 砂糖	サラダ油 ごま油	646 278	23.3 18.2 2.3
11	火	/	MILK	きなこ 揚げパン	ソナポテトサラダ 味噌ワンタンスープ チーズ	きな粉 ソナ 豚肉 なると 味噌	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ キュウリ 長ねぎ もやし	コッペパン 砂糖 じゃが芋 ワンタンの皮	サラダ油 マヨネーズ (卵未使用)	668 420	23.9 25.2 3.0
12	水	/	MILK	ご飯	鯖の蒲焼き 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	生姜 キャベツ もやし 大根 ごぼう 篠えのき 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油 白ごま ねりごま	703 378	27.8 23.0 1.8
13	木	/	MILK	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 草生みかん	サケ ワイン 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	青菜 人参 バセリ ピーマン 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム 大根 長ねぎ 草生みかん	米粉 じゃが芋	オリーブオイル	648 335	27.6 15.3 3.0
14	金	/	MILK	五穀ひじきご飯	鶏肉の生姜焼き 穀香和え どさんこ汁 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 生姜 大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう コーン	米 じゃが芋 砂糖	ごま油 バター	653 344	28.2 17.9 2.3
17	月	/	MILK	回鍋肉丼	もずくとうずら卵スープ フレーツのヨーグルト和え	豚肉 豆腐 うずらの卵	牛乳 もずく ヨーグルト 黄天	人参 ピーマン	生姜 にんにく キベツ もやし のり 長ねぎ みかん バイン 黄桃	米 砂糖	サラダ油 ごま油	636 307	23.5 19.1 2.0
18	火	/	MILK	味噌バター ラーメン	鶏肉とカシューなツの揚げ煮 チョコレート	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 生姜	中華めん 砂糖 さつまいも 米粉	サラダ油 バター カシューなツ ココア	649 236	23.8 26.7 2.4
19	水	/	MILK	ご飯	秋サワラの香味揚げ 切り干し大根の炒め煮 のべい汁	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	659 346	26.0 20.0 2.0
20	木	/	MILK	かやくおこわ	鶏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	じめじ 椿算 しらたき 生姜 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 さつまいも	サラダ油	644 474	29.3 17.7 2.7
21	金	/	MILK	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エ	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	生姜 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	697 312	24.4 19.3 2.3
25	火	/	MILK	切干し大根入り ピビンバ	トックスープ フレーツ入り杏仁豆腐	豚肉 なると 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 生姜 もしやし 大根 みかん バイン 黄桃	米 砂糖 ごま油	サラダ油 ごま油 白ごま	657 309	20.1 17.8 2.4
26	水	/	MILK	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	648 307	28.6 21.5 2.3
27	木	/	MILK	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 シメジ マッシュルーム キャベツ キュウリ コン レモン	スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター サラダ油	669 285	19.7 27.7 2.0
28	金	/	MILK	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 キュウリ	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油	657 296	19.6 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、さつまいも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	650 350	27.6 21.6
	101	98 97
今月の 平均栄養価 (%)	98	116