



10がつ こんだてひょう



令和6年度

流山市立江戸川台小学校

日にち	おはしの日	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)	たんぱく質(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	おもにからだのちようしをととのえるものになる	おもにエネルギーのもとになる		しつ(g)	しょうえん(とうりょう)(g)		
1	火	キムタクチャーハン	トックスープ とうにゅうデザートの くろみつきなこがけ	ぎゅうにゅう ぶたかたにく とりむねにく きなこ	にんじん チンゲンサイ ねぎ はくさい もやし たけのこ しいたけ たくあん はくさいキムチ	こめ むぎ トック くらざとう とうにゅうデザート さとう あぶら	560	22.8	15.7	2.1		
2	水	じゃこ入りなめし	にくじゃが とうふとなめこのみそしる なし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ 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 たまねぎ ねぎ なめこ えのき こんにやく なし	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	609	25.2	18.0	2.0		
3	木	ジャージャーめん	はるまき あおなとわかめのスープ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたかたにく はるまき だいず とうふ なると みそ	にんじん こまつな チンゲンサイ わけぎ たまねぎ ねぎ きゅうり えのき しいたけ	ちゅうかめん てんぷん さとう はるまきのかわ あぶら	626	24.8	28.0	2.8		
4	金	てづくり フォカッチャ	ミートボールのトマトに あきのクリームスープ	ぎゅうにゅう なまクリーム ミートボール とりむねにく ベーコン だい ず	にんじん ほうれんそう トマト パセリ たまねぎ セロリー コーン グリンピース しめじ マッシュルーム	こめ さつまいも さとう オリーブオイル バター	617	26.6	23.7	2.1		
7	月	ぶたにくとピーマンの あんかけごはん	ちゅうかサラダ 四川とうふのスープ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたかたにく ぶたかたにく とうふ	にんじん こまつな ピーマン チンゲンサイ ねぎ キャベツ きゅうり もやし たけのこ しいたけ	こめ むぎ はるさめ てんぷん さとう ごまあぶら あぶら ごま	595	22.6	21.1	2.6		
8	火	ごはん てづくり わかめのつくだに	みそポテト おぼろじる なし	ぎゅうにゅう わかめ とりむねにく とうふ けずりぶし みそ	にんじん こまつな ねぎ だいこん しいたけ えのき なし	こめ じゃがいも てんぷん さとう あぶら ごま	670	27.8	22.1	2.3		
9	水	きりぼしだいこんの ピビンバ	ナムル わかめとたまごのスープ あんにとんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたかたにく とりむねにく とうふ たまご	にんじん こまつな わけぎ だいこん もやし きりぼしだいこん しいた け みかん パイン もも	こめ むぎ あんにんどうふ さとう ごまあぶら あぶら ごま	601	24.0	19.9	2.2		
10	木	【目の愛護デー】 ナポリタン てづくり こめこパン	コロコロサラダ ヨーグルト てづくりブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりむねにく ベーコン だいず 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 マカロニ こめこ てんぷん さとう オリーブオイル あぶら	648	26.0	16.1	1.7		
11	金	【運動会応援給食】 カラフルピラフ	ガンバルゾミートグラタン グリーンやさいサラダ 二色ゼリー	ぎゅうにゅう こなチーズ ぶたかたにく ハム だいず ひよこまめ	にんじん トマト さやいんげん ピーマン パプリカ たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ な す セロリー コーン レモン	こめ むぎ マカロニ パンこ ゼリー あぶら	662	26.0	23.0	1.7		
16	水	【十三夜】 あきのかおり ごはん	まめのすりながしじる ごまあんだんご	ぎゅうにゅう とりむねにく かまぼこ しろいんげんまめ とうふ あずき	にんじん あおねぎ かぶ ごぼう しめじ えのき えだまめ	こめ しらたま てんぷん さとう くらざとう くらすりごま	619	28.8	11.8	2.0		
17	木	しろみりん トースト	やさいのチャウダー ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とりむねにく ウィナー ベーコン いんげんまめ	にんじん かぼちゃ かぶのは パセリ たまねぎ セロリー かぶ コーン エリンギ	こめ むぎ マカロニ パンこ ゼリー あぶら	589	23.5	20.2	2.0		
18	金	ごはん エコふりかけ	かつおのくろしおソース やさいののりあえ さわにわん みかん	ぎゅうにゅう のり ぶたかたにく かつお けずりぶし	にんじん こまつな わけぎ だいこん キャベツ もやし ごぼう えのき たけのこ うめぼし みかん	こめ てんぷん くらざとう さとう あぶら ごま	615	30.7	17.9	2.0		
21	月	さけチャーハン	ホイコーロー ワンタンいりごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたかたにく ハム さけ とうふ	にんじん わけぎ ピーマン たまねぎ ねぎ キャベツ たけのこ えだま め コーン	こめ むぎ てんぷん あぶら	606	26.4	22.7	2.6		
22	火	【音楽発表会・ ミニバス大会応援給食】 ガンバルゾ まめカレー	たっぷりやさいスープ クランベリーパンチ	ぎゅうにゅう ぶたかたにく ぶたレバー ベーコン ひよこまめ	にんじん こまつな ピーマン たまねぎ キャベツ セロリー エリンギ コーン みかん もも パイン	こめ じゃがいも ゼリー たんさんいんりょう さとう あぶら カレールー	718	22.7	20.5	2.4		
23	水	シャキシャキ そぼろごはん	はくさいのみそしる カシューナッツとじゃこの あまからあえ	ぎゅうにゅう にぼし わかめ とりむねにく だいず あぶらあげ みそ	にんじん こまつな ねぎ はくさい だいこん きりぼしだいこん れんこん	こめ むぎ てんぷん あぶら	637	25.1	23.2	2.5		
24	木	いなかうどん	ししゃものカレーなんばん じゃがいものそぼろに マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたかたにく とりむねにく あぶらあげ みそ	にんじん こまつな パプリカ たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん しいたけ グリンピース	うどん さといも じゃがいも てんぷん さとう ゼリー あぶら	556	26.0	24.5	2.6		
25	金	【お話し給食】 キャロットピラフ	ようふうおでん コールスロー ★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 とりむねにく ミートボール カラフルボー ル	にんじん ピーマン パプリカ かぼちゃ ブロッコリー にんじんジュース かぶのは たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ コーン カリフラワー エリンギ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ パイシート さとう バター あぶら	647	23.5	21.8	1.9		
28	月	さんまのかばやき どん	きりぼしだいこんのもの かぶのみそしる みかん	ぎゅうにゅう さんま ぶたかたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん かぶのは はくさい かぶ えのき きりぼしだいこん しらたき みかん	こめ てんぷん さとう あぶら	707	29.1	27.5	2.3		
29	火	ルーローハン	台湾のだいこんスープ トウファ	ぎゅうにゅう とりむねにく ぶたかたにく ゼラチン うずらたまご とうふ とうにゅう あずき	にんじん チンゲンサイ わけぎ たまねぎ だいこん もも かんてん	こめ むぎ てんぷん はちみつ さとう あぶら	649	28.8	20.2	2.3		
30	水	ごはん	さばのごまみそだれ おひたし いもにじる りんご	ぎゅうにゅう ぶたかたにく さば かつおぶし みそ	にんじん こまつな ねぎ はくさい もやし ごぼう えのき しめじ しいたけ こんにやく りんご	こめ さといも さとう すりごま	636	29.8	20.9	2.3		
31	木	【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 かぼちゃパバロア	ぎゅうにゅう こなチーズ とりむねにく 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 むぎ マカロニ パンこ こめさつまいも あぶら バター	681	27.1	25.7	1.8		
								今月の 平均栄養価	631	26.1	21.1	2.2
								学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6	2.00



【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、大根、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