

# 10月 こんだてひょう

令和5年度

流山市立鱈ヶ崎小学校

日にち	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)	たんばく質(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 もとになる	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		たんばく質(g)	食塩相当量(g)
2月		ねぎにんにくチャーハン	あげ揚げようざ はるさめ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにくしょうが ねぎ こねぎ にんじん キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら だいたいあぶら はるさめ	653	20.8 24.9 2.1	
3火		テーブルロール	とりにく 鶏肉のパーベキューソース にんじんサラダ さつまいもの米粉シチュー	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	にんにく りんご にんじん きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう オリーブオイル サラダあぶら さつまいも こめこ バター クリーム	711	30.5 25.8 2.6	
4水		麦入りごはん	イワシのかば焼き ひじきと大豆の煮物 じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう いわし ひじき あぶらあげ だいたい とうふ みそ	しょうが にんじん いんげん ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ だいたいあぶら さとう サラダあぶら じゃがいも	642	25.9 22.5 2.3	
5木		黒糖パン	オムレツのトマトソース ほうれんそうとコーンのソテー ABCスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく	たまねぎ トマト コーン もやし ほうれんそう にんじん キャベツ	パン さとう サラダあぶら じゃがいも マカロニ	578	24 20.9 2.7	
6金		麦入りごはん	サバのガーリック焼き きぼ だいこん にもの とんじる 切り干し大根の煮物 豚汁 りんご	ぎゅうにゅう さば さつまいも ぶたにく とうふ みそ	にんにく きりばしだいこん いんげん にんじん ごぼう だいこん ねぎ りんご	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも	627	26.9 18 2.3	
10火		麦入りごはん	ちくわのごま揚げ 小松菜ともやしのサラダ 鶏ごぼう汁 ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく なまあげ みそ	こまつな もやし ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん いりごま だいたいあぶら さとう ごまあぶら サラダあぶら	669	24.9 22.3 2.7	
11水		チキンカレーライス	小松菜とコーンのソテー フルーツ和え	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご コーン もやし こまつな みかん バイン おうとう	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター さとう	689	18.8 19.6 1.9	
12木		流山みりん給食の日 みりんスイートポテト ドッグ	大豆のラタトゥイユ ポトフ	ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく ウィナー	なす トマト たまねぎ ビーマン にんにく にんじん だいこん	パン さつまいも マーガリン さとう サラダあぶら じゃがいも	661	25.5 25.1 2.8	
13金		麦入りごはん	ししゃもの南蛮漬け キャベツのおかか和え 生揚げのみそ煮	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし ぶたにく みそ なまあげ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん にんにく いんげん	こめ むぎ さとう ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも	617	27.4 20.5 2.4	
16月		給食で世界旅行 “インドネシア” ナシゴレン	アーモンドサラダ ソトアヤム マンゴープリン	ぎゅうにゅう えび とりにく	にんにく たまねぎ にんじん コーン ビーマン きゅうり キャベツ しょうが にら ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら アーモンド さとう はるさめ マンゴープリン	597	20.9 20.2 2.6	
17火		テーブルロール	野菜コロッケ レモンドレッシングサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい	キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン たまねぎ にんにく トマト	パン だいたいあぶら オリーブオイル さとう サラダあぶら じゃがいも	700	27.8 26.1 2.9	
18水		麦入りごはん	鶏つくね きんぴらごぼう たまねぎと生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく さつまいも ぶたにく なまあげ わかめ みそ	にんじん ごぼう いんげん たまねぎ もやし ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう でんぶん いりごま サラダあぶら	639	26.3 23.3 2.7	
19木		しゃんは焼 上海焼きそば	中華卵コーンスープ さつまいも蒸しパン	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ たまご きなこ とうにゅう	キャベツ にんじん ねぎ だけのこ たまねぎ コーン	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら でんぶん こむぎこ さつまいも	621	29.1 21 2.7	
20金		麦入りごはん	カツオの甘辛しょうがソース いそか あ 磯香和え だいこんのみそ汁	ぎゅうにゅう かつおのり あぶらあげ とうふ みそ	しょうが ほうれんそう にんじん もやし なめこ ねぎ こまつな	こめ むぎ でんぶん だいたいあぶら さとう	600	27.9 20.8 2.6	
23月		麦入りごはん	厚焼き卵のねぎみそだれ ゆかり和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう たまご みそ ぶたにく	ねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり たまねぎ いんげん	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも	640	24.4 19.2 3.2	
24火		黒糖パン	ハンバーグのきのこソース もやしとコーンのソテー スコッチブロス	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひよこめ	たまねぎ しめじ コーン もやし こまつな にんじん かぶ	パン サラダあぶら じゃがいも おおむぎ	657	28.8 21.4 3.4	
25水		麦入りごはん	サンマの松前煮 ほうれんそうのごま和え さつまい	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが こんぶ ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ	こめ むぎ すりごま さとう サラダあぶら さつまいも	654	25.7 22.5 3.2	
26木		豚肉丼	キャベツのたくあん和え だまっこ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ だけのこ いんげん キャベツ きゅうり ごぼう にんじん しめじ こ まつな	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん いりごま さつまいも だまこもち	621	23.3 17.3 2.5	
27金		麦入りごはん	ピリ辛チキン 春雨サラダ わかめと小松菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ なたとわかめ	にんじん きゅうり もやし えのきたけ こまつな ねぎ	こめ むぎ さとう いりごま はるさめ ごまあぶら	594	23.2 18.9 2.7	
30月		おはなし給食 “おおきなかぼちゃ” 秋の香りスパゲティ	まめい 豆入りミネストローネ かぼちゃのパイ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ウィナー いんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ トマト かぼちゃ	スパゲティ オリーブオイル バター サラダあぶら じゃがいも パイシート さとう	657	22.5 27.9 1.8	
31火		鶏肉と青ねぎのピラフ	わかめとコーンのごまサラダ みそワタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく みそ	にんじん わけぎ コーン こまつな にんにく しょうが もやし ねぎ	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら いりごま ワタンのかわ	594	22.1 17.5 2.5	

※こんだて表に記載の栄養価は、中学年(3・4年生)の数値です。

※材料等の都合により献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、給食の提供の停止を希望する日の3日前まで(休日を除く)に、担任までご連絡ください。

今月の平均栄養価

25  
21.7  
2.6

学校給食摂取基準

27.6  
21.6  
2.0