



# 10がつ こんだてひょう

家庭数

令和 7 年度

流山市立南流山第二小学校

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)	たんぱくしつ(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 もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		エネルギー	しつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
1	水	ごはん	さばのしおこうじやき ごまあえ さつまじる	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ	にんじん キャベツ もやし こまつな ごぼう だいこん ほししいたけ ながねぎ あおねぎ	こめ あぶら ごま さとう さつまいも	601	21.5	22.2	
2	木	ピザトースト	ツナサラダ チキンポトフ ビーンズカル	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ツナ わかめ とりにく だいず かたくちいわし	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ トマト きゅうり コーン レモン にんにく かぶ かぶのは はくさい	パン あぶら ごま じゃがいも	582	25.9	22.4	
3	金	ごはん ひじきふりかけ	にくどうふ ちゃんこふうみそじる	ぎゅうにゅう ひじき とうふ ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく みそ	あかしそ たまねぎ ほししいたけ にんじん ながねぎ こまつな だいこん はくさい あおねぎ	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも	580	25.6	16.8	
6	月	ごはん	さけのみそマヨネーズやき けんちんじる みたらしたんご	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく あぶらあげ とうふ	ながねぎ にんじん えのきたけ ごぼう だいこん あおねぎ こまつな	こめ あぶら さとう さといも もちごめ かたくりこ マヨネーズ	627	25.5	18.2	
		10月6日は、十五夜(じゅうごや)		だんごは、よくかんでたべましょう						
7	火	ちゃんぽんうどん	つくねとやさいのもの こくとうさつまいもむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく	にんにく しょうが にんじん はくさい ながねぎ だいこん こんにやく たけのこ さやいんげん たまねぎ	うどん あぶら さとう ごま かたくりこ こむぎこ くろざとう パター さつまいも	574	21.8	16.3	
8	水	ごはん	いわしのやくみソースがけ ごもくまめ はくさいとあぶらあげのみそ じる	ぎゅうにゅう いわし とりにく だいず さつまあげ わかめ あぶらあげ とうふ みそ	にんにく しょうが ながねぎ ごぼう にんじん こんにやく はくさい こまつな	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま	583	24.0	20.6	
9	木	ガパオライス	ビーフンスープ マンゴーアセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン とうにゅう	にんにく しょうが バジル たまねぎ ピーマン にんじん あかピーマン キャベツ もやし ながねぎ チンゲンサイ マンゴー アセロラ	こめ あぶら さとう ごま	578	25.1	15.7	
10	金	しょくパン ブルーベリージャム	ハンバーグみりんマスタード ソース スパゲッティソー ようふうかきたまスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまクリーム ベーコン とりにく たまご	ブルーベリー にんにく にんじん コーン キャベツ ピーマン たまねぎ ほうれんそう しょうが トマト	パン あぶら さとう スパゲッティ じゃがいも かたくりこ みずあめ	637	26.4	24.3	
		10月10日は、めのあいごデー								
14	火	ジャンバラヤ	オムレツのきのこソースがけ さつまいものこめこクリーム スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ たまご とりにく なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト しめじ えのきたけ ほうれんそう	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも バター	611	22.9	20.1	
15	水	きなこあげパン	チリコンカン キャベツスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ベーコン だいず とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ コーン こまつな	パン あぶら さとう じゃがいも	680	29.4	26.5	
16	木	ごはん	かつおのあまからしょうが ソース ひじきのいりに とんじる	ぎゅうにゅう かつお ひじき あぶらあげ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	しょうが しらたき にんじん ごぼう だいこん ながねぎ あおねぎ	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	624	27.6	20.8	
17	金	マーボーあつあげど ん	だいこんとわかめのちゅうか スープ フルーツポンチ(きよほうぜ りーいり)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ みそ ベーコン とうふ わかめ	にんにく しょうが たけのこ いら たまねぎ ながねぎ にんじん りんご ほししいたけ だいこん こまつな きよほう みかん バイン もも	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	629	21.5	17.4	
20	月	キムチチャーハン	あげぎょうざ サムゲタンふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと こんが とりにく	にんにく しょうが はくさい だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ いら チンゲンサイ キャベツ	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ げんまい かたくりこ さとう	603	23.1	22.1	
		あげぎょうざは、はしがあるとたべやすいです								
21	火	ターメリックライ スのチキンクリーム ソースがけ	ABCスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム こなチーズ ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ コーン はくさい こまつな ぶどう	こめ あぶら パター こむぎこ マカロニ さとう	603	18.8	19.1	
22	水	ごはん	ぶたにくとあつあげのみそい ため みずたきじる レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく ヨーグルト とうふ	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ はくさい レモン えのきたけ しらたき ながねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	621	24.8	18.3	
23	木	やきうどん	にくだんごのスープ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なんと かつおぶし とりにく とうふ なまクリーム	にんじん たまねぎ もやし キャベツ しめじ ピーマン はくさい ながねぎ チンゲンサイ	うどん あぶら ごまあぶら ごま さつまいも さとう はちみつ パター	572	20.8	26.4	
24	金	やきにくチャーハン	こいわしフライ とうにゅうたんたんはるさめ スープ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし みそ とうにゅう	にんにく しょうが にんじん あおねぎ ながねぎ たまねぎ もやし いら いちご	こめ あぶら さとう パンこ はるさめ ごま さとう こむぎこ	587	21.8	20.4	
27	月	なめしごはん	あつやきたまご きんぴらごぼう じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	あおな きょうな ひろしまな ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ こまつな ながねぎ	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	579	22.9	18.4	
28	火	ペパロンチーノ	やさしいスープ パンクンパイ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム	にんにく にんじん しめじ キャベツ こまつな コーン たまねぎ はくさい かぼちゃ	こめ あぶら さとう はちみつ さとう こむぎこ	621	18.9	27.6	
29	水	あきやさいかレー	くきわかめのサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	たまねぎ にんにく しょうが しめじ えのきたけ りんご パパイア レーズン キャベツ きゅうり コーン みかん にんじん トマト	こめ あぶら じゃがいも さつまいも とうにゅうバター さとう	685	19.6	22.1	
30	木	ちゅうかおこわ	タラのチリソースがけ ワナンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たら ぶたにく なんと ヨーグルト	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ もやし あおねぎ こまつな	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	611	27.9	18.2	
31	金	ぶたにくとやさしい しょうがいためど ん	すましじる(ハロウィンかまほ こいり) フルーツポンチ(りんごゼリー いり)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまほこ とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし もも いら だいこん こまつな りんご ながねぎ みかん バイン	こめ あぶら さとう かたくりこ	611	22.5	16.2	
		10月31日は、ハロウィン								
【保護者のみなさまへ】 ◎食材の都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。 ◎給食セットの中には、ナフキン、はし(はしの日には特に忘れずに)、マスク(給食当番)を毎日いれて、 持たせてください。予備のおし(割り箸等)をランドセルの中に入れておくと、忘れた際に、職員室に 借りに来なくて済みます。 ◎病気を理由に、連続する給食実施日5日以上給食の提供が不要となる場合や、アレルギー等で飲用牛乳 の提供を希望しない場合は、担任までご相談ください。 ◎献立表に記載の栄養価は、中学年(3・4年生)の数値です。							今月の 平均栄養価	609	23.5	20.4
							学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6
									2.4	2.0