





流山市立おおぐろの森小学校

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		ししつ(g)				
										しょうえん そうとうりょう(g)			
4 (火)			おはなしきゅうしょく		ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン とりにく ウインナー	たまねぎ コーン にんじん ピーマン オクラ にんにく トマト	こめ あぶら じゃがいも 	609	23.5 23.0 2.2				
5 (水)			ねぎしお ぶたどん	とうにゅうみそしる ながれやまみりんだいがくも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ わけねぎ だいこん こんにゃく こまつな	こめ さつまいも みずあめ あぶら ごま でんぱん	676	25.9 21.2 2.4				
6 (木)			ごはん	さばのごまだれやき おかかあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	こまつな キャベツ もやし にんじん しょうが だいこん ごぼう えのきたけ こんにゃく ねぎ ほうれんそう	こめ さとう ごま でんぱん	603	25.6 23.2 1.6				
7 (金)			ごもく あんかけ やきそば	ちゅうかたまごコーンスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく とうふ たまご	はくさい たまねぎ にんじん もやし しいたけ チンゲンサイ コーン ねぎ こまつな もも パイン みかん	ちゅうかめん あぶら さとう でんぱん しらたまもち	609	26.9 18.8 2.9				
10 (月)			キムチ チャーハン	はるまき わかめスープ	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく とりにく なると とうふ わかめ	キムチ ねぎ えのきたけ コーン	こめ あぶら さとう	633	21.1 28.1 2.4				
11 (火)			ごはん	さけのにんにくしょうゆやき きりぼしだいこんのうまに とんじる おこめのムース	ぎゅうにゅう さけ とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんにく しょうが にんじん しいたけ さやいんげん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう でんぱん じゃがいも ムース	625	30.5 16.8 2.2				
12 (水)			ハヤシライス	コールスローサラダ フルーツのマスカットゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ みかん もも パイン	こめ じゃがいも あぶら さとう ハヤシルウ ゼリー	670	19.8 21.0 2.3				
13 (木)			あきのかおり ごはん	つくねとこんさいのにももの かきたまじる	ぎゅうにゅう つくね とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ たまご	にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく えだまめ こまつな さやいんげん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも くり でんぱん	617	29.4 20.9 2.6				
14 (金)			ホットドッグ	わかめとコーンのサラダ こめこのとうにゅうシチュー みかん	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー とうにゅう わかめ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん しめじ トマト パセリ みかん	パン あぶら ごま じゃがいも こめこ	644	26.3 24.6 2.7				
17 (月)			ちさんちしょうこんだて		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ ひじき みそ	こまつな キャベツ ねぎ にんじん しょうが はくさい だいこん 	こめ さとう ごま せいがくもち	603	26.8 19.1 1.5				
18 (火)			わふう ミートソース スパゲティ	かぶのようふうスープ こめこのこくとうむしぱん	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうにゅう みそ	たまねぎ しょうが にんにく トマト ピーマン しいたけ かぶ かぶのは キャベツ にんじん えのきたけ	スパゲティ さとう こめこ さつまいも	616	25.7 20.5 2.4				
19 (水)			ごはん	のりつくだに にくじゃが ちゃんぽんみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ みそ のり	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき キャベツ もやし こまつな ねぎ	こめ さとう あぶら でんぱん	600	25.8 17.0 2.5				
20 (木)			いわしの かばやきどん	ごまあえ さつまじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ みそ	こまつな しょうが もやし キャベツ にんじん ごぼう はくさい ねぎ	こめ でんぱん さとう ごま さつまいも あぶら	645	28.5 22.4 2.2				
21 (金)			チキン カレーライス	こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん こんにゃく りんご	こめ じゃがいも カレールウ あぶら ごま	636	20.9 20.7 2.1				
25 (火)			マーボーどん	ごもくスープ フルーツとうにゅうあんにな	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ だいず	にんじん ねぎ にんにく しょうが にら はくさい もやし こまつな えのきたけ みかん パイン もも	こめ あぶら さとう でんぱん とうにゅうデザート	663	26.4 19.7 2.4				
26 (水)			こくとうパン	ポークビーンズ ようふうかきたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とりにく だいず ひよこまめ とうふ たまご	たまねぎ にんじん にんにく トマト コーン こまつな	パン じゃがいも さとう でんぱん あぶら	635	28.9 24.0 2.3				
27 (木)			こんぶごはん	ししゃもフライ やさしいごまじる りんご	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく ぶたにく あぶらあげ こんぶ みそ	にんじん しいたけ だいこん ごぼう こんにゃく こまつな ねぎ りんご	こめ さとう あぶら ごま パンこ じゃがいも	631	25.8 22.4 2.1				
28 (金)			ほんみりんの日 こんだて		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふハンバーグ みりんマスタードソース ツナとキャベツのあえもの じゃがいものそぼろじる	キャベツ もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな しょうが 	こめ さとう あぶら でんぱん とうにゅうクリーム ごま じゃがいも	607	24.3 19.5 1.8				
※ 食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。 ※ 連続して5日以上欠席する場合、一時的に給食を停止することが可能です。 希望する日の3日前まで(休日を除く)に、「学校給食停止届」をご提出ください。									11月は… ち さん ち しょう げつ かん 地 産 地 消 月 間		今月の 平均栄養価	629	25.6 21.2 2.2
									学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.1		