

11月 こんだてひょう

令和7年度

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 もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	おもにエネルギー のもとになる		ししつ(g)
4 (火)		おはなしきゅうしょく	コーンピラフ オムレツのデミグラスソースかけ カランガ	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 ジャガイモ	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 ながれやまみりんかいがくいも	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 でんぶん	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 えのきだけ こんにゃく ねぎ ほうれんそう	こめ さとう ごま でんぶん	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 でんぶん 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 えのきだけ 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 でんぶん ジャガイモ 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 えのきだけ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま ジャガイモ クリーム でんぶん	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 ジャガイモ こめこ	644	26.3 24.6 2.7
17 (月)	/	ごはん	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ばん	ぎゅうにゅう とりにく だいす 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 えのきだけ	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 にくじやが 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 でんぶん	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 でんぶん 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ん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ だいす	にんじん ねぎ にんにく しょうが はくさい もやし こまつな えのきだけ みかん パイン もも	こめ あぶら さとう でんぶん 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 だいす 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 でんぶん 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 やさいのごまじる 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 ジャガイモ	631	25.8 22.4 2.1
28 (金)	/	ほんみりんの日 こんだて	ごはん	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 ジャガイものそぼろじる	キャベツ もやし にんじん だいこん えのきだけ ねぎ こまつな しょうが	こめ さとう あぶら でんぶん とうにゅうクリーム ごま ジャガイも	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…



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
2.0