



10月 こんだてひょう



令和6年度

流山市立おおぐろの森小学校

日 時	お弁当 準備	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	おもにからだのちようしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		しよくえん そうじりよう(g)	
1 (火)		チリドック	ポテトスープ ベビーチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウィナー とりにく ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ トマト にんじん コーン こまつな	パン あぶら じゃがいも	623	31.4 25.5 2.6	
2 (水)		ごはん	ちくわのカレーあげ きりぼしだいのものにも いももちじる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さつまあげ あぶらあげ ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん こんにやく だいこん しいたけ ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう いももち	616	22.8 20.3 2.2	
3 (木)		ホイコーローどん	わかめスープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると とうふ わかめ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン コーン えのきたけ ねぎ みかん パイン もも	こめ あぶら さとう ごま ゼリー	630	24.2 18.3 2.3	
4 (金)		ごはん	おろしソースハンバーグ ツナとキャベツのあえもの こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ とりにく あぶらあげ みそ	にんにく たまねぎ だいこん りんご キャベツ もやし にんじん こんにやく ごぼう ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	617	27.4 20.1 2.4	
7 (月)		スパイシー タコスどん	こんにやくサラダ はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト こんにやく キャベツ もやし コーン はくさい	こめ あぶら さとう ワンタンのかわ ごま	638	24.5 22.9 2.3	
8 (火)		ごはん	かつおのごまだれかけ おかかあえ じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく かつおがし	しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ えのきたけ こまつな	こめ さとう ごま あぶら でんぱん じゃがいも	604	30.2 17.0 1.9	
9 (水)		こぎつねごはん	あつやきたまご やさいのごまじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん わけねぎ だいこん ねぎ ごぼう こんにやく こまつな	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	603	27.1 22.8 2.2	
10 (木)		カレーうどん	あつあげのそぼろに フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ にんにく しょうが こんにやく さやいんげん もも パイン みかん	うどん カレールウ あぶら さとう でんぱん しらたまもち	604	25.2 22.6 1.9	
11 (金)		たかなチャーハン	ちゅうかふうツナポテト とうにゅうはるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうにゅう	たかな にんじん ねぎ わけねぎ にんにく しょうが はくさい もやし こまつな	こめ あぶら ごま じゃがいも はるさめ	604	23.6 22.4 2.3	
15 (火)		あきのかおり ごはん	れんこんのきんぴら とんじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく さつまあげ みそ	しめじ わけねぎ れんこん にんじん こんにやく だいこん ごぼう ねぎ こまつな	こめ さつまいも ごま さとう あぶら じゃがいも ごま	600	27.5 20.3 2.5	
16 (水)		にくみそ やきそば	じゃがいものピリカラに カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ しいたけ わけねぎ しめじ チンゲンサイ みかん パイン もも	ちゅうかめん あぶら ごま さとう でんぱん じゃがいも ゼリー	624	26.2 22.0 2.3	
17 (木)		ごはん	さばのごまみそだれ のりあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ のり とりにく かまぼこ とうふ たまご	ほうれんそう キャベツ もやし ねぎ にんじん えのきたけ こまつな	こめ さとう ごま あぶら でんぱん	642	29.7 25.0 2.0	
18 (金)		ごぼうピラフ	ごまドレサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごぼう たまねぎ にんじん にんにく こまつな キャベツ もやし コーン ほうれんそう	こめ あぶら ごま じゃがいも バター こむぎこ さとう	589	21.4 22.9 2.0	
21 (月)		チキン カレーライス	コールスローサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	611	20.2 19.9 2.3	
22 (火)		ごはん	のりつくだに すきやきに さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ のり あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん こんにやく はくさい ほうれんそう えのきたけ ねぎ こまつな	こめ さとう でんぱん あぶら さつまいも	624	26.2 18.9 2.5	
23 (水)		こくとうパン	あげじゃがいものトマトに ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウィナー	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく セロリー キャベツ かぶ トマト	パン じゃがいも あぶら さとう	680	27.9 26.5 2.1	
24 (木)		とりたま そぼろどん	ごまあえ はくさいとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんじん しいたけ わけねぎ ほうれんそう もやし キャベツ はくさい えのきたけ ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう ごま	625	28.0 23.4 2.4	
25 (金)		ごはん	すぶた ワンタンスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン はくさい ねぎ こまつな	こめ でんぱん あぶら さとう ワンタンのかわ ゼリー	617	22.3 18.4 2.3	
28 (月)		きなこあげパン	ひじきとれんこんのサラダ きりぼしだいのようふうスープ	ぎゅうにゅう きなこ ひじき ツナ とりにく ベーコン	れんこん にんじん コーン えだまめ にんにく たまねぎ きりぼしだいこん エリンギ こまつな	パン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	610	23.8 25.8 2.3	
29 (火)		わかめじゃこ ごはん	おでん わふうあえ みかん	ぎゅうにゅう ちくわ つみれ ちりめんじゃこ がんもどき ウィナー あぶらあげ わかめ	だいこん こんにやく キャベツ もやし にんじん ほうれんそう みかん	こめ ごま じゃがいも さとう	602	25.9 17.1 2.6	
30 (水)		ごはん	ごまふりかけ さけとじゃがいものみそに さわにわん ヨーグルト	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく かつおがし のり みそ あぶらあげ ヨーグルト	にんじん しめじ たまねぎ だいこん さやいんげん ごぼう ねぎ こまつな えのきたけ こんにやく	こめ ごま さとう じゃがいも	606	29.0 15.4 2.0	
31 (木)		ナポリタン	ハロウィンこんだて コンソメスープ こめこのパンフキンケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー ベーコン とりにく とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン こまつな かぼちゃ	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも こめこ さとう はちみつ	639	23.2 24.9 2.2	
※ 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。							今月の 平均栄養価	618	25.8 21.4 2.2
22日(火)「さつまいものみそしる」 1,2年生のみなさんがたいせつにぞだてた 「くろもり小のさつまいも」をつかうよいです！							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0