

11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 ち	お お の 味	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)	しじょう しつ(g)	しょう じょう 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											
1 (金)		ツナピラフ	オムレツのミートソースかけ こめこのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう オムレツ ツナ ぶたにく とりにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこ	614	26.5	22.7	2.1							
5 (火)		ハヤシライス	ごまドレサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく こまつな コーン キャベツ もやし みかん	こめ じゃがいも ハヤシルウ さとう あぶら ごま	642	21.4	21.3	2.5							
6 (水)		ごはん	しろみぎかなのみそマヨネーズやき きんぴらごぼう けんちんじる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん えのきたけ こんにやく だいこん こまつな ねぎ	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま さとも	633	30.0	21.7	2.0							
7 (木)		ほうとう	かくあげのそばろに こめこレモンケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かくあげ みそ とうにゅう しろはなまめ	はくさい だいこん にんじん しいたけ かぼちゃ ねぎ たまねぎ こんにやく たけのこ さやいんげん レモン	ほうとう じゃがいも さとう あぶら でんぱん こめこ	604	26.5	23.5	2.3							
8 (金)		わかめごはん	カミカミこんだて チキンチキンごぼう きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ	ごぼう えだまめ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	こめ ごま こめこ でんぱん あぶら ごま さとう	651	24.3	24.8	2.5							
11 (月)		ガーリックライス ハンバーグのせ	ようふうかきたまスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく たまご	たまねぎ にんじん にんにく しめじ コーン こまつな	こめ あぶら さとう でんぱん セリー	658	22.7	15.9	1.7							
12 (火)		こくとうパン	ポークビーンズ かぶのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー ひよこまめ だいたず ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト グリーンピース かぶ かぶのは キャベツ えのきたけ	パン あぶら さとう じゃがいも	603	25.6	21.2	2.6							
13 (水)		ごはん	ちさんちしょうこんだて いわしのかばやき ひじきのあえもの さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう いわし ひじき ぶたにく みそ	こまつな キャベツ にんじん ねぎ しょうが だいこん	こめ あぶら さとう ごま さつまいも でんぱん	609	26.3	18.9	2.3							
14 (木)		マーボーどん	ワンタンスープ フルーツみつまめ(みりんシロップ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいたず なると とりにく かんてん レッドピース	にんじん ねぎ たけのこ にんにく しょうが にはくさい こまつな パイン もも みかん りんご	こめ あぶら さとう でんぱん ワンタンのかわ	692	28.0	18.4	2.2							
15 (金)		チキン カレーライス	ツナとキャベツのあえもの ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく コーン しょうが キャベツ もやし りんご	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう ごま	673	23.2	22.5	2.2							
18 (月)		ごまたんたん うどん	あつあげのちゅうかに こめこのコーンむしばん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく みそ とうにゅう	はくさい にんじん ねぎ にはくさい しょうが たまねぎ コーン たけのこ チンゲンサイ しいたけ	うどん あぶら ごま でんぱん こめこ ノンエッグマヨネーズ さとう	624	26.7	31.3	2.3							
19 (火)		ごはん	とりのからあげたまねぎソース わふうサラダ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	キャベツ だいこん にんじん もやし しょうが にんにく たまねぎ ねぎ コーン ごぼう こんにやく こまつな	こめ でんぱん ごま こめ あぶら さとう じゃがいも	601	29.2	18.3	2.5							
20 (水)		はいがロール	じゃがいものミートグラタン ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ベーコン とうにゅうチーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ マッシュルーム こまつな	パン じゃがいも マカロニ あぶら	602	26.5	19.9	2.5							
21 (木)		だいたずいり ひじきごはん	ししゃもフライ きりぼしだいこんのもの あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく だいたず ひじき さつまあげ あぶらあげ あつあげ わかめ みそ	にんじん えだまめ こんにやく きりぼしだいこん はくさい ねぎ えのきたけ こまつな	こめ あぶら さとう	664	28.5	21.8	2.9							
22 (金)		やきにくどん	わかめスープ 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 なると とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ たけのこ キャベツ にはくさい しょうが にんにく ねぎ こまつな みかん パイン もも	こめ あぶら さとう でんぱん ごま とうにゅうデザート	654	26.4	18.7	2.5							
25 (月)		ピュアココア あげぱん	チリコンカン はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ひよこまめ いんげんまめ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム はくさい コーン えのきたけ セロリー	パン あぶら さとう	638	25.1	24.4	2.2							
26 (火)		ごはん	のりのつくだに にくじゃが なめこのみそしる かき	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき なめこ だいこん ねぎ かき	こめ さとう あぶら でんぱん じゃがいも	615	24.7	15.5	2.0							
27 (水)		ぶたにくとにらの あんかけごはん	ごまだれバンサンスウ スープぎょうぎ	ぎゅうにゅう ぎょうぎ ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ にはくさい もやし きゅうり ねぎ えのきたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	こめ さとう あぶら でんぱん はるさめ ごま	667	23.9	23.0	2.4							
28 (木)		ミートソース スパゲティ	ポトフ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ウイナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト キャベツ セロリー みかん パイン もも	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう ゼリー	602	24.6	19.6	2.1							
29 (金)		ごはん	みりんの目こんだて さばのこうみやき はくさいのしろみりんそくせきづけ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば こんぶ とりにく とうふ たまご かまぼこ	ねぎ しょうが にんにく はくさい もやし こまつな にんじん えのきたけ	こめ さとう あぶら でんぱん	627	28.3	23.5	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。							11月は…	今月の 平均栄養価	631	25.8	21.6	2.3					
							ち 地	さん 産	ち 消	しょう 月	げつ 間	かん 間	学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6	2.0