



10月 こんだてひょう



令和3年度

流山市立おおぐろの森小学校

日 ち	お ま け	お ま け	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 ものになる	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる		しよくえん そうとうりょう(g)
1 (金)			キムタクごはん	にくだんごときのこのスープ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール だいず きなこ にほし	たくあん キムチ にんじん ねぎ キャベツ しめじ えのきたけ こまつな しいたけ	こめ むぎ ごま あぶら さとう くらざとう	613	27.2 21.1 2.5
4 (月)			さつまいも ごはん	にくどうふ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ しめじ にんじん ねぎ こまつな かぶ かぶのは えのきたけ	こめ さつまいも ごま さとう	636	28.2 20.7 2.4
5 (火)			ちりめん チャーハン	あげぎょうざ とりにくとキャベツのピタンスープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ちりめんじゃこ ぶたにく なると とりにく	ねぎ しいたけ グリンピース にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし コーン しめじ こまつな	こめ むぎ ごま あぶら はるさめ	632	24.8 22.9 2.1
6 (水)			きこりの ポロネーゼ	ポトフ サイダーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィナー	たまねぎ にんじん セロリー かぶ かぶのはえのきたけ しめじ トマト にんにく しょうが グリンピース キャベツ みかん パイン もも	スバゲティ じゃがいも あぶら カクテルゼリー サイダー さとう	626	24.4 19.5 2.0
7 (木)			こんぶごはん	なすとピーマンのもの とうにゅうみそしる みかん	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ ぶたにく ベーコン とうにゅう みそ	にんじん なす ピーマン たまねぎ ねぎ こまつな こんにゃく みかん	こめ むぎ ごま さとう あぶら じゃがいも	659	26.2 20.5 2.4
8 (金)			ざっこくごはん <small>カミカミメニュー</small>	にぎすのたつたあげ きりぼしだいこんとひじきのごますあえ じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう にぎす とりにく ひじき ぶたにく みそ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ こまつな	こめ ざっこくまい あぶら さとう じゃがいも ごま でんぱん	615	24.4 17.0 2.0
11 (月)			ピヨピヨカレー	ひじきとレンコンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ チーズ ツナ スキムミルク ひじき	にんじん たまねぎ れんこん グリンピース にんにく しょうが りんご コーン えだまめ	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ ごま ノンエッグマヨネーズ はちみつ	750	22.6 26.0 2.1
12 (火)			ちゃめし	おでん ごますあえ	ぎゅうにゅう さつまいも ちくわ つみれ がんもどき うずらたまご こんぶ	だいこん こんにゃく もやし キャベツ こまつな にんじん	こめ ごま さとう	604	24.8 16.7 2.5
13 (水)			ミルクあげパン	ドイツふうポテトサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん コーン レモン ビクルス キャベツ しめじ こまつな トマト	パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	619	23.4 20.6 2.1
14 (木)			うめちりめん ごはん	かぶのそぼろに さつまじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく だいず かくあげ ぶたにく とうふ みそ	うめ かぶ かぶのは しょうが にんじん こんにゃく だいこん ねぎ こまつな	こめ むぎ ごま あぶら さとう さつまいも でんぱん	651	28.8 17.9 2.0
15 (金)			さんまひつまぶし ごはん	そくせきづけ ちくわぶのぐだくさんすましじる	ぎゅうにゅう さんま こんぶ とりにく	かぶ かぶのは にんじん キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ れんこん こまつな	こめ むぎ でんぱん あぶら さとう ごま さともち ちくわぶ	646	24.4 25.3 1.8
18 (月)			えだまめじゃこ ごはん <small>じゅうさんやこんだて</small>	けんちんじる ごまあんだんご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく とうふ	えだまめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく こまつな	こめ ごま さともち あぶら しらたま さとう こしあん くらざとう	641	25.1 17.2 1.7
19 (火)			しょうゆラーメン	にくだんごのあますあん フルーツみつまめ	ぎゅうにゅう ミートボール ぶたにく うずらたまご なると かんてん レッドピース	にんじん もやし こまつな にんにく しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ ピーマン みかん パイン もも	めん あぶら さとう	648	28.2 22.7 2.6
20 (水)			テーブルロール <small>おはなしきゅうしよく</small>	とりにくとやさしいトマトに せかいいいちおいしいのスープ りんご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく つみれ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ピーマン ホピーマン にんにく キャベツ こまつな りんご	パン むぎ じゃがいも さとう	633	26.0 22.4 2.5
21 (木)			ごはん <small>おはなしきゅうしよく</small>	さけのわふうムニエル のりあえ やさしいごまじる	ぎゅうにゅう さけ のり ぶたにく わかめ みそ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ごま	620	29.3 16.3 2.2
22 (金)			ツナピラフ <small>おはなしきゅうしよく</small>	かぼちゃのこめこスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ だいず ベーコン とりにく とうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ コーン ピーマン かぼちゃ マッシュルーム しょうが	こめ むぎ じゃがいも あぶら こめこ	624	24.8 18.5 1.8
25 (月)			ごはん	かつおのさらさあげ わふうあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ たまご わかめ とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん こまつな ねぎ ニラ	こめ さとう ごま あぶら	674	33.7 23.8 2.3
26 (火)			カレーうどん	かくあげのいそに ビーンズおさつ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると かくあげ ひじき とりにく だいず にほし	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな こんにゃく さやいんげん	うどん さつまいも あぶら ごま さとう くらざとう	614	30.0 22.6 2.3
27 (水)			ごはん	さばのぶんかほし れんこんのきんぴら とんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	れんこん ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	644	29.0 19.3 2.6
28 (木)			ぶたにくどんぶり <small>カミカミメニュー</small>	かみかみサラダ いもだんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さきいか とりにく	にんじん たまねぎ しらたき ねぎ さやいんげん しいたけ しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう こまつな だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう ごま いももち	659	26.5 15.7 2.5
29 (金)			はいがロール <small>ハロウィンメニュー</small>	チリコンカン キャベツとウィンナーのスープ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ウィナー	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ しめじ セロリー こまつな	パン あぶら じゃがいも かぼちゃプリン	641	26.8 22.2 2.3

※ 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。

☆ 10月からは、流山市産の新米を使用する予定です。

えほんにでてくる
りょうりだよ！



今月の 平均栄養価	640	26.6 20.4 2.2
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

【おはなし給食】読書週間に合わせて、絵本の中に出てくる食材や料理を取り入れた給食を実施します。

20日(水)「せかいいいちおいしいスープ」:兵隊たちが作った「せかいいいちおいしいのスープ」です。給食では、どんな「石」を使ったスープになるのでしょうか？
 21日(木)「11ぴきのねこ」:11ぴきを持って帰ったようなお魚の切り身を使った「さけのわふうムニエル」です。
 22日(金)「14ひきのかぼちゃ」:14ひきも育てていたかぼちゃを使った「かぼちゃのこめこスープ」です。