



# 10月予定献立表



令和7年度

流山市立おおたかの森小学校

日にち	曜日	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんばく質(g)	
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)	食塩相当量(g)
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
1	水			ご飯	角揚げの辛みそ炒め もずくと卵のスープ	豚肉 鶏肉 角揚げ 豆腐 うずら卵 みそ 卵 トウバンジャン チンメンジャン	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ えのき	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	678	25.9	22.4
2	木			わかめご飯	肉じゃが ごま仕立てのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ ごぼう 大根 しめじ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 白ねりごま 白すりごま	624	23.5	18.9
3	金			きなこ揚げパン	チリビーンズ キャベツのスープ	豚肉 きな粉 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 トマト ピーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ	コッパバン コーン 砂糖	油 オリーブオイル	676	25.7	30.8
6	月			すき焼き丼	けんちん汁 お月見団子	豚肉 豆腐 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ しいたけ 玉ねぎ 大根 ごぼう	米 さといも 大福 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	705	23.9	20.4
7	火			ご飯	韓国り カムジャタン わかめスープ	豚肉 豆腐 みそ チュジャン	牛乳 わかめ のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ 大根 にんにく しょうが えのき	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 白いりごま	590	21.9	18.2
8	水			舞茸ごはん	かつおの甘辛生姜ソース沢 煮椀	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 枝豆 小松菜	まいたけ しょうが 大根 ごぼう ねぎ えのき	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉	油	587	28.5	18.9
9	木			ドライカレーライス	ミネストローネ ヨーグルト	豚肉 ベーコン いんげん豆 大豆	牛乳 ヨーグルト チーズ	ピーマン にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリ レーズン	米 じゃがいも 砂糖	油 オリーブオイル	666	23.4	19.7
10	金			ホットドッグ	コーンサラダ クラムチャウダー ブルーベリーゼリー	鶏肉 ウインナー ベーコン あさり	牛乳	にんじん 枝豆	玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ セロリ ブルーベリー	コッパバン コーン じゃがいも	油 バター	712	27.2	29.4
14	火			豚肉どんぶり	すいとん汁 黒糖ビーンズ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	しょうが ねぎ 玉ねぎ 大根 ごぼう	米 すいとん 砂糖 しらたき 黒糖		612	23.4	15.9
15	水			鶏ごぼうおこわ	鶏肉と里芋の煮物 さつまいものみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	ごぼう しいたけ しょうが たまねぎ	米 もち米 砂糖 里芋 さつまいも こんにゃく		589	21.7	14.1
16	木			サフランライスの ホワイトソースかけ	ツナとわかめのサラダ アセロラゼリー	鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ きゅうり アセロラ	米 コーン 砂糖	油 バター	642	20.6	22.7
17	金			ご飯	いわしのかば焼き いも団子汁 フルーツのぶどうゼリー和え	いわし 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 大根 ねぎ ごぼう 黄桃 みかん パイン リンゴ	米 いも団子 油 ナタデココ	664	24.4	18.4	
20	月			高菜チャーハン	タラのチリソースかけ 豚肉とキャベツのバイタンスープ	豚肉 たら なた かまぼこ 豆乳 みそ トウバンジャン	牛乳 ちりめん	高菜漬け 小松菜 にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	米 片栗粉 コーン 油 ごま油 白すりごま	587	27.0	20.1	
21	火			ご飯	のりふりかけ 肉豆腐 豆乳みそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	さやいんげん にんじん 小松菜	玉ねぎ じゃがいも	米 砂糖 しらたき じゃがいも	油	613	25.6	18.6
22	水			ぶどうパン	ミートボールのトマト煮 ポトフ	ウインナー ミートボール	牛乳	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ かぶ ぶなしめじ	ぶどうパン 砂糖 じゃがいも 南瓜 さつまいも	油 オリーブオイル	677	22.4	26.1
23	木			五穀ひじきご飯	鶏肉とさつまいもの揚げ煮 呉汁	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん 枝豆 小松菜	しょうが ねぎ 大根 ごぼう	米 さつまいも 砂糖 五穀	油	657	25.8	21.6
24	金			肉みそ豆腐丼	五目スープ 白玉フルーツポンチ	豆腐 豚肉	牛乳	にら にんじん 小松菜	にんにくしょうが 玉ねぎ た けのこ ねぎ キャベツ 椎 茸 みかん パイン 黄桃	米 白玉もち 片栗粉	油 ごま油	663	21.8	17.6
27	月			チキンカレーライス	ビーンズサラダ ブルーベリークレープ	鶏肉 ベーコン 豆乳 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん えだまめ	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 米粉 小麦粉 コーン じゃがいも 砂糖	油 バター	709	19.3	24.3
28	火			ご飯	鯖のごま味噌だれ 流山みりん豚汁 切干大根の煮物	さつまいも 豚肉 みそ 油揚げ さば	牛乳	にんじん 小松菜	しいたけ ねぎ ごぼう 玉ねぎ 切干大根	米 じゃがいも しらたき	油 白すりごま	705	26.2	26.3
29	水			中華丼	ワンタンスープ フルーツ杏仁	豚肉 うずら卵 鶏肉 なた	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎもやし キャベツ みかん にんにく たけのこ しょうが りんご パイン 黄桃	米 片栗粉 砂糖 ワンタン皮	ごま油	650	22.7	18.6
30	木			キムタクごはん	チャプチェ 華卵コーンスープ	豆腐 豚肉 鶏肉 卵 なた	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ キャベツ たくあん もやし キムチ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 コーン クリームコーン	白すりごま ごま油	586	20.8	19.7
31	金			チキンライス	かぼちゃのスープ キャラメルポテト	鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん グリーンピース	玉ねぎ ぶなしめじ	米 かぼちゃ さつまいも 砂糖	バター 油 オリーブオイル バター	677	20.3	22.1

病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。  
※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。

... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。



学校給食 摂取基準値	650	25.0
今月の 平均栄養価 (%)	99	21.3
		2.0
		95
		99
		108