



10月予定献立表



令和5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)	たんぱく質(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		エネルギー(kcal)	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						
2	月			ルーローハン	ビーフンスープ アセロラゼリー	豚肉 うずらの卵	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 白菜 アセロラ	米 砂糖 はちみつ ビーファン	油 ごま油	684	26.4	22.3		
3	火			ピザドック	クリームシチュー 元気ヨーグルト	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	ピーマン トマト バジル にんじん こまつな	玉ねぎ にんにく マッシュルーム にんにく しめじ	コッペパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも コーン	油 バター	679	27.8	25.1		
4	水			ご飯	いわしのかば焼き 浦上そば 豆乳みそ汁	いわし 豚肉 さつま揚げ みそ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう もやし たまねぎ	米 てん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	647	26.4	20.1		
5	木			ポークカレー ライス	ビーンズサラダ いちごクレープ	豚肉 いんげん豆 ひよこ豆 大豆 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ いちご	米 米粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 はちみつ コーン	油 バター	706	18.3	23.6		
6	金			ご飯	韓国のり カムジャタン トックスープ	豚肉 みそ コチジャン 鶏肉 なた	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 大根	米 砂糖 じゃがいも しらたき トック	ごま油 白すりごま	612	21.8	15.8		
10	火			コッペパン	ブルーベリージャム ハンバーグのトマトソースかけ チーズポテト ABCスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん 小松菜	ブルーベリー 玉ねぎ キャベツ	コッペパン 砂糖 ジャム 小麦粉 じゃがいも コーン マカロニ	油 オリーブオイル	661	26.9	22.5		
11	水			キムタクご飯	チキンチキンごぼう 坦々豆乳春雨スープ	豚肉 なた 鶏肉 豆腐 みそ 豆乳 トウバンジャン	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ つぼつけ キムチ ごぼう えだまめ もやし にんにく しょうが	米 砂糖 てん粉 米粉 春雨	ごま油 油 白すりごま	644	23.6	23.4		
12	木			新巻鮭ご飯	厚揚げとうずら卵の煮物 かぼちゃのみそ汁	さけ 鶏肉 角揚げ うずらの卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな いんげん	しょうが 大根 玉ねぎ	米 砂糖 こんにゃく		617	29.5	19.1		
13	金			ご飯	さばの唐揚げおろしだれ きんぴらごぼう 具だくさんすまし汁	さば さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう れんこん しいたけ	米 てん粉 砂糖 里 芋 こんにゃく ちくわぶ	油 ごま油	647	21.7	20.8		
16	月			ミルク揚げパン	ツナポテトサラダ ミネストローネ	ツナ ベーコン いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ セロリ にんにく	コッペパン 砂糖 ノンエッグマヨ オリーブオイル	油	633	19.3	24.6		
17	火			中華丼	ワンタンスープ 杏仁豆腐	豚肉 えび いか うずらの卵 鶏肉 なた	牛乳 杏仁豆腐	にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ 白菜 しょうが にんにく もやし ねぎ みかん バイン 黄桃	米 砂糖 てん粉 ごま油 ワンタンの皮	ごま油	635	24.0	14.7		
18	水			ご飯	野菜ふりかけ 肉豆腐 いも団子汁	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ しいたけ しょうが ねぎ 大根 ごぼう	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉		608	23.5	16.0		
19	木			ペンネボロネーゼ	キャベツの米粉スープ カスタードスティック	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ	マカロニ 小麦粉 はちみつ 米粉 砂糖	オリーブオイル マーガリン	629	25.7	21.4		
20	金			わかめじゃこご飯	かつおの甘辛生姜ソース 沢煮椀 ヨーグルトレーズン	かつお 豚肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜	しょうが 大根 ごぼう えのき ねぎ レーズン	米 てん粉 砂糖 こんにゃく	白すりごま 油	610	27.2	17.5		
23	月			きのこピラフ	鮭とポテトのチーズ炒め かぼちゃとさつまいものポターージュ ミルメーク(コーヒー)	ベーコン さけ 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	かぼちゃ にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく	米 じゃがいも 小麦粉 さつまいも	オリーブオイル バター	654	22.9	21.1		
24	火			菜めし	さんが焼き 切干大根の煮物 秋野菜の豚汁	アジ みそ さつま揚げ 油揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 青菜 にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ 切干大根 しいたけ 玉ねぎ ごぼう ねぎ	米 しらたき 砂糖 さつまいも	油	615	23.5	16.9		
25	水			ぶどうパン	キキの肉団子のトマト煮 ポトフ	鶏肉 豚肉	牛乳	トマト バジル にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ セロリ かぶ キャベツ レーズン	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	651	24.1	24.5		
26	木			豚肉とんぶり	かきたま汁 フルーツのぶどうゼリー和え	豚肉 鶏肉 豆腐 なた 卵	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ しょうが えのき ねぎ ぶどう 黄桃 バイン みかん	米 さとう しらたき てん粉	ナタデココ	647	26.4	16.8		
27	金			舞茸ご飯	里芋のみそがらめ 豆けんちん汁	油揚げ 鶏肉 みそ 大豆 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	まいたけ だいこん ごぼう ねぎ	米 砂糖 里芋 てん粉 水あめ こんにゃく	油	612	22.2	25.2		
30	月			高菜チャーハン	ユーリンチー 春雨スープ	豚肉 なた 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	高菜漬け にんじん 小松菜	ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ もやし	米 砂糖 てん粉 春雨	油 ごま油 白すりごま	610	25.0	21.6		
31	火			サフランライスの ホワイトソースかけ	ツナサラダ パンブキンパバロア	鶏肉 ツナ 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ レモン	米 小麦粉 砂糖 コーン	油 バター	642	19.3	23.4		
												学校給食 摂取基準値	650	25.0	21.3	
												今月の 平均栄養価 (%)	98	96	98	112

病気を理由に、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で構いませんが、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。

