



10月予定献立表



令和6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					
1	火	✂		新巻鮭ご飯	生揚げのそぼろ煮 豚汁	新巻鮭 生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 枝豆	しょうが 玉ねぎ たけのこ ごぼう 大根 ねぎ 椎茸	米 砂糖 てん粉 じゃがいも こんにゃく	白いりごま ごま油	643	30.1	20.1	
2	水	✂		五穀ひじきご飯	かぼちゃコロッケ 切干大根と小松菜の炒め物 けんちん汁	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	かぼちゃ 小松菜 青ねぎ にんじん	かりばいりん 切干大根 しめじ 大根 ごぼう	米 五穀 パン粉 砂糖 里芋 こんにゃく	ごま油 白いりごま 油	628	20.2	20.6	
3	木			チキンカレーライス	ビーンズサラダ アセロラゼリー	鶏肉 ベーコン いんげん豆 ひよこ豆 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ アセロラ	米 砂糖 じゃがいも コーン	油	621	17.5	17.9	
4	金			ブルコギ丼	中華卵コーンスープ ヨーグルトレーズン	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ もやし ねぎ レーズン	米 砂糖 コーン てん粉	ごま油	658	23.5	21.2	
7	月			ミルク揚げパン	ツナポテトソー ウインナーと野菜のスープ	ツナ ウインナー	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ キャベツ しめじ	コッペパン 砂糖 コーン じゃがいも	油	645	22.4	24.8	
8	火			中華丼	ワンタンスープ フルーツ杏仁	豚肉 いか かまぼこ なると	牛乳 杏仁豆腐	チンゲン菜 にんじん にら	たまねぎ しいたけ はくさい たけのこ しょうが もやし にんにく ねぎ みかん バイン もも	米 てん粉 ワンタンの皮 砂糖	ごま油	620	22.2	15.6	
9	水	✂		ご飯	ふりかけ 大根と鶏肉の春雨煮 さつまいも汁	鶏肉 みそ さつまいも 豚肉 豆腐	牛乳	さいやんげん にんじん 小松菜	しょうが 大根 ごぼう	米 雑穀 春雨 砂糖 さつまいも こんにゃく		606	22.7	16.5	
10	木			クリームスパゲティ	ミネストローネ ブルーベリータルト	ベーコン 豆乳 ウインナー いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん トマト ほうれん草 かぼちゃ	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ セロリ ブルーベリー	スパゲティ コーン 小麦粉 砂糖 じゃがいも 米粉	油 バター オリーブオイル	624	19.8	25.4	
11	金	✂		ご飯	太刀魚フライレモン醤油ソース 浦上そばろ なめこみそ汁	太刀魚 豚肉 さつまいも 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	レモン ごぼう もやし なめこ 大根 ねぎ	米 パン粉 砂糖 こんにゃく	油	648	23.6	22.7	
15	火			マーボー豆腐丼	水餃子 青のり小魚	豆腐 豚肉 大豆 テンメンジャン トウバンジャン	牛乳 青のり 小魚	にんじん にら 小松菜	しょうが ねぎ にんにく 大根 たけのこ 白菜	米 てん粉 小麦粉	油 ごま油	620	24.3	18.2	
16	水	✂		鶏五目おこわ	かつおの甘辛生姜ソース 沢煮椀 豆乳プリン	鶏肉 油揚げ かつお 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 椎茸 しょうが 大根 えのき ねぎ	米 もち米 砂糖 てん粉 こんにゃく	油	613	28.7	20.7	
17	木			すき焼き丼	じゃがいものみそ汁 フルーツのぶどうゼリー和え	豚肉 焼き豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのき ぶどう みかん もも バイン ねぎ	米 しらたき 砂糖 じゃがいも	油 ナクデココ	614	21.3	15.6	
18	金	✂		ご飯	カレー肉じゃが 鶏肉と長ねぎの生姜スープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん さいやんげん 青ねぎ	玉ねぎ 大根 ねぎ しょうが	米 砂糖 春雨 じゃがいも しらたき	油	633	24.2	17.8	
21	月			コッペパン	りんごジャム 豚肉と大豆のトマト煮 かぼちゃの米粉スープ	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん 小松菜 さいやんげん トマト かぼちゃ	りんご にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ	コッペパン 砂糖 米粉 じゃがいも	オリーブオイル	653	25.9	22.5	
22	火	✂		ご飯	おろしハンバーグ ひじきとベーコンの炒め煮 かきたま汁	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐 さつまいも 卵	牛乳 ひじき	にんじん さいやんげん 小松菜	大根 にんにく しめじ えのき ねぎ	米 砂糖 てん粉 しらたき	油 白いりごま	652	26.8	23.5	
23	水	✂		わかめご飯	さつまいもとごぼうの甘辛煮 呉汁	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 しめじ ねぎ	米 砂糖 さつまいも てん粉 米粉	油	659	24.5	22.2	
24	木	✂		ご飯	大根と豚肉の韓国風煮 トックスープ	豚肉 角揚げ 鶏肉 なると	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	大根 にんにく 白菜 ねぎ	米 トック	ごま油	609	21.9	17.7	
25	金	✂		いわしのかば焼き丼	豆乳みそ汁 みかん	いわし 豚肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ みかん	米 てん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	665	25.9	21.1	
28	月			焼肉チャーハン	春巻 ピリ辛わかめスープ	豚肉 鶏肉 なると 豆腐 トウバンジャン	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが ねぎ 大根 えのき	米 砂糖 春巻の皮 春雨	油 ごま油 白いりごま	616	20.1	26.2	
29	火			ハヤシライス	揚げごぼうのサラダ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	にんじん 枝豆	玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 じゃがいも てん粉	油 白いりごま	694	20.3	23.4	
30	水	✂		菜めし	さばのみそ煮 だまこ汁	さば みそ 鶏肉	牛乳	青菜 にんじん 小松菜	しょうが ねぎ 大根 椎茸	米 砂糖 だまこもち		623	22.9	21.2	
31	木			ツナピラフ	鶏肉ときのこのガーリック炒め パンプキンポタージュ	ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン パセリ にんじん かぼちゃ さいやんげん	玉ねぎ しめじ 舞茸 にんにく	米 コーン	油 バター オリーブオイル	642	24.1	26.2	

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日前の午前中まで(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。

学校給食 摂取基準値	650	25.0	21.3	2.0
今月の 平均栄養価 (%)	98	93	98	110