



11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			子ぎつねご飯	鶏肉と里芋の煮物 豚汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	枝豆 玉ねぎ しょうが 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 里芋 こんにゃく	油	607	24.9	19.8
2	木			ご飯	塩肉じゃが みぞれ汁 たい焼き(チョコ)	豚肉 鶏肉 なると 豆腐 たまご 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ	米 じゃがいも しらたき 砂糖 小麦粉	油	668	23.2	17.4
6	月			切干大根の ピビンバ	鶏だんごの中華スープ フルーツ杏仁	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 杏仁豆腐	ほうれん草 にんじん 小松菜	きりぼしだいこん 切干大根 ねぎ もやし 大根 黄桃 みかん パイン にんにく しょうが	米 春雨 砂糖 油 ごま油 白いりごま	油	647	20.5	17.2
7	火			三色そぼろご飯	ちくわの磯辺揚げ なめこのみそ汁	鶏肉 卵 ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 枝豆 なめこ 大根 ねぎ	米 砂糖 小麦粉	油	659	27.1	22.5
8	水			ご飯	ふりかけ(おかか) 生揚げのうま煮 だまこ汁	生揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ 玉ねぎ 椎茸 たけのこ 枝豆 白菜 ごぼう	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく だまこもち	油	619	22.6	15.6
9	木			きなこ揚げパン	ツナサラダ さつまいもとベーコンの シチュー	きな粉 ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり しめじ レモン 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 さつまいも 小麦粉 コーン	油 バター	699	23.4	30.9
10	金			チキンカレーライス	わかめとコーンのサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	米 じゃがいも コーン 砂糖	油	636	19.0	16.8
13	月			ツナときのこの ピラフ	豚肉と大豆のトマト煮 じゃがいもの米粉スープ	ベーコン ツナ 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ えのき マッシュルーム	米 砂糖 じゃがいも 米粉	油	622	23.9	19.6
14	火			ご飯	チキンカツレモン醤油ソース 切干大根のラー油炒め 白菜のみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	レモン 切干大根 白菜 ねぎ えのき	米 パン粉 砂糖 しらたき ラー油	油 ごま油	625	22.4	19.0
15	水			わかめご飯	サバのみそ煮 いも煮汁 はちみつレモンゼリー	さば みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ねぎ ごぼう ねぎ 舞茸 レモン	米 砂糖 里芋 こんにゃく はちみつ	油	701	23.5	20.9
16	木			ごま坦々うどん	厚揚げとキャベツの中華炒め ココア蒸しパン	豚肉 大豆 みそ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	小松菜	白菜 にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ キャベツ	うどん 砂糖 片栗粉 小麦粉 米粉	油 白いりごま 白すりごま ごま油	595	24.1	23.1
20	月			マーボー豆腐丼	かき玉コーンスープ フルーツのアセロラゼリー 和え	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 卵	牛乳	にんじん いら 小松菜	しょうが ねぎ にんにく 玉ねぎ たけのこ 黄桃 パイン アセロラ	米 片栗粉 コーン	油 ごま油 ナタデココ	686	24.0	17.2
21	火			鶏ごぼうご飯	いわしの薬味ソースかけ さつまいも汁 ちばにんじんゼリー	鶏肉 油揚げ いわし 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	ごぼう 椎茸 ねぎ にんにく しょうが 大根	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつまいも	油	605	23.8	18.3
22	水			ハヤシライス	ブロッコリーとポテトの ハニーサラダ 黒糖ピーンズ	豚肉 ツナ 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも はちみつ 黒糖	油	640	19.0	20.8
24	金			コロッケバーガー	千切りキャベツ ポークピーンズ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ にんにく 玉ねぎ しめじ	丸パン パン粉 じゃがいも 砂糖	油	654	23.1	23.0
28	火			すき焼きどんぶり	かき玉汁 フルーツ白玉	豚肉 焼き豆腐 鶏肉 豆腐 たまご 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのき 白菜 ねぎ みかん パイン 黄桃	米 しらたき 砂糖 片栗粉 白玉餅	油	661	24.6	17.5
29	水			中華風おこわ	春巻 タイピーエン	豚肉 鶏肉 えび いか うずらの卵	牛乳	にんじん 小松菜	椎茸 たけのこ ねぎ しょうが 白菜 にんにく 玉ねぎ	米 もち米 砂糖 春巻の皮 春雨	油 ごま油	636	20.7	26.3
30	木			ミルクロールパン	ハンバーグ玉ねぎソース 青のりポテト 野菜スープ	豚肉 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 青のり	にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ しょうが しめじ キャベツ	ミルクロールパン コーン 片栗粉 じゃがいも 砂糖	油	622	25.0	22.0

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。

学校給食 摂取基準値	650	25.0	21.3
今月の 平均栄養価 (%)	99	92	98
		115	