



11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		脂質(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			食塩相当量(g)		
4	火			プルコギ丼	わかめスープ フルーツの梨ゼリー和え	豚肉 コチジャン 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく ねぎ 玉ねぎ もやし 大根 えのき 黄桃 梨 みかん パイン	米 砂糖	ごま油 白いりごま	641	22.1	19.5	
													1.9		
5	水			ごはん	鮭の塩焼き ごま和え 豆乳みそ汁	鮭 豚肉 みそ 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	白いりごま 白すりごま 白ねりごま 油	602	28.9	17.7	
													1.9		
6	木			きなこ揚げパン	チリコンカン ABCスープ	きな粉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン トマト パセリ にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ	コッペパン 砂糖 マカロニ	油 オリーブオイル	748	28.3	30.2	
													2.2		
7	金			わかめご飯	角揚げとうずら卵の煮物 すいとん汁	鶏肉 角揚げ うずらの卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 大根 ごぼう ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 すいとん		628	24.4	18.8	
													2.4		
10	月			ハヤシライス	イタリアンサラダ マスカットゼリー	豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 じゃがいも コーン	オリーブオイル	662	18.6	22.2	
													2.5		
11	火			いわしのかば焼き丼	けんちん汁 黒糖ビーンズ	いわし 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳	にんじん	大根 ごぼう ねぎ	米 片栗粉 砂糖 里芋 こんにゃく 黒糖	油 ごま油	616	23.4	18.8	
													1.9		
12	水			野沢菜チャーハン	春巻 ニラ玉スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 なた 卵	牛乳	野沢菜漬け にんじん にら	ねぎ えのき にんにく しょうが	米 春巻の皮 春雨 片栗粉	油 白いりごま ごま油	489	18.9	16.4	
													1.8		
13	木			ごはん	味付のり 肉じゃが なめこ豆腐のみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ なめこ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも しらたき	油	578	21.6	16.8	
													2.1		
14	金			ツナピラフ	デミグラスハンバーグ キャベツスープ	ツナ 豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ	米 コーン 砂糖	油 バター	528	19.6	21.1	
													1.9		
17	月			マーボー豆腐丼	もずくと卵のスープ フルーツ杏仁	豆腐 豚肉 なた 大豆 鶏肉 卵 テンメンジャン トウバンジャン	牛乳 もずく	にんじん にら	しょうが にんにく えのき ねぎ 黄桃 たけのこ みかん りんご パイン	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	624	23.0	18.6	
													2.2		
18	火			ごはん	雑穀ふりかけ 大根と鶏肉の春雨煮 呉汁	鶏肉 豚肉 みそ さつまいも 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	しょうが 大根 ごぼう ねぎ	米 雑穀 春雨 砂糖		579	22.9	15.8	
													1.8		
20	木			ごはん	千葉県産いなだフライ ひじきの炒り煮 千葉野菜たっぷり豚汁	いなだ みそ さつまいも 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	しめじ 玉ねぎ ねぎ	米 パン粉 しらたき 砂糖 さつまいも	油 白いりごま ごま油	666	24.0	21.9	
													1.9		
25	火			ポークカレーライス	ビーンズサラダ みかんクレープ	豚肉 ベーコン いんげん豆 大豆 ひよこ豆 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ みかん しょうが にんにく キャベツ	米 小麦粉 じゃがいも コーン 米粉	油 バター	735	21.1	26.2	
													1.9		
26	水			ごはん	サバのごまみそだれ 切干大根のラー油炒め 沢煮わん	さば みそ 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	切干大根 ねぎ にんにく 大根 大豆もやし ごぼう えのき	米 砂糖 しらたき こんにゃく	白いりごま 白すりごま 油 ラー油	667	26.1	25.5	
													1.7		
27	木			中華おこわ	揚げぎょうざ 坦々春雨スープ	豚肉 豆腐 トウバンジャン みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しいたけ ねぎ たけのこ もやし しょうが にんにく	米 もち米 砂糖 春雨 ぎょうざの皮	油 ごま油 白ねりごま 白いりごま	647	22.7	25.8	
													2.2		
28	金			黒糖パン	ポークビーンズ ウインナーと野菜のスープ ヨーグルト	豚肉 大豆 ひよこ豆 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ	黒糖パン 砂糖 じゃがいも	油	692	26.8	23.2	
													2.3		
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。												学校給食 摂取基準値	650	25.0	21.3
... 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。												今月の 平均栄養価 (%)	97	2.0	94
														100	100