



# 11月予定献立表



令和4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)	脂質(g)	食塩相当量(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				
						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			梅ちりめんご飯	だし巻卵 きんぴらごぼう なめこみそ汁	卵 豚肉 みそ さつまあげ あぶらあげ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん さやいんげん こまつな 小松菜	うめ ごぼう なめこ 大根 ねぎ	こめ こんにやく さとう 砂糖	あぶら 油 いりごま	627	25.8	18.6	2.6
2	水			ご飯	鯖のねぎ味噌焼き 切りばしだいこん 切干大根のラー油炒め 白玉汁	さわら みそ 豚肉 とり 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん あお 青ねぎ こまつな 小松菜	ねぎ 切りばしだいこん にんにく もやし だいこん 大根	こめ しらたき さとう しらたまもち 砂糖 白玉餅	あぶら 油 ラー油	631	25.6	16.9	1.5
4	金			ハヤシライス	ごまドレサラダ はちみつレモンゼリー	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ 大根 きゅうり レモン	こめ じゃがいも さとう 砂糖 はちみつ	いりごま ねりごま あぶら 油	689	16.2	20.1	2.6
7	月			ツナときのこの 洋風炊き込みご飯	ミネストローネ アセロラジュレのヨーグルト和え	ベーコン ツナ とり 鶏肉 いんげん豆	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな 小松菜 トマト パセリ	にんにく しめじ たまねぎ えのき りんご アセロラ	こめ じゃがいも さとう 砂糖 はちみつ	あぶら 油	636	18.3	14.2	1.9
8	火			ご飯	豚肉と蓮根の中華炒め にら玉スープ アーモンド小魚	ぶたにく 豚肉 とり 鶏肉 豆腐 かまぼこ たまご 卵	ぎゅうにゅう 牛乳 煮干し	にんじん あお 赤ピーマン ピーマン にら	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ れんこん もやし ねぎ	こめ かたくりこ 米 片栗粉	あぶら 油 アーモンド	635	25.0	21.5	1.8
9	水			ご飯	鯉フライ 豚肉とごぼうの生姜炒め つみれ汁 お米のムース(みかん)	かつお ぶたにく 豚肉 いわし さば あぶらあげ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな 小松菜	ごぼう しょうが たまねぎ 大根 ねぎ	こめ こ 米 パン粉 こんにやく さとう かたくりこ 砂糖 片栗粉	あぶら 油 いりごま	644	26.0	18.3	1.8
10	木			さつま芋 コッペパン	チーズオムレツ ポークチャップ 白菜とベーコンのスープ	たまご ぶたにく 豚肉 ベーコン 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな 小松菜	にんにく たまねぎ セロリ 白菜	さつまいも コッペパン はるさめ 春雨	バター	660	25.4	21.7	2.9
11	金			ごもく 五目ご飯	鰹の更紗揚げ きりたんぼ 苺ヨーグルト	とり かつお あぶらあげ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	しいたけ しょうが ごぼう 舞茸 ねぎ せり いちご	こめ さとう 米 砂糖 こんにやく きりたんぼ	あぶら 油	631	24.6	15.4	2.1
14	月			就学時健診のため給食なし											
15	火			とり 鶏たけのこご飯	しおにく 塩肉じゃが 呉汁	とり かつお あぶらあげ 豆腐 大豆 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな 小松菜	たけのこ たまねぎ だいこん 大根 ごぼう ねぎ	こめ さとう 米 砂糖 じゃがいも しらたき	あぶら 油	649	27.2	19.2	2.4
16	水			ご飯	ちくぜんに 筑前煮 野菜雑穀ふりかけ さつまい	とり かつお あぶらあげ 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな 小松菜	れんこん ごぼう たけのこ しょうが だいこん 大根 ねぎ	こめ さとう 米 里芋 こんにやく 砂糖 さつまいも		627	23.9	14.4	2.3
17	木			ちゅうかい 中華風おこわ	だいこん 大根のそぼろ煮 かぶの中華スープ	ぶたにく かつお あぶらあげ 豆腐 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	さんさい 山菜 もやし ねぎ しょうが だいこん 大根 にんにく かぶ	こめ もち米 こんにやく さとう かたくりこ 砂糖 片栗粉	あぶら 油 あぶら 油 ごま油	628	24.3	22.7	2.3
21	月			チキンカレーライス	だいこん 大根入り海藻サラダ ブルーベリーゼリー	とり かつお あぶらあげ 豆腐 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ わかめ 海藻	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン ブルーベリー	こめ じゃがいも こむぎ 小麦粉 とうもろこし	バター 油 いりごま	656	17.2	18.7	2.6
22	火			きなこ揚げパン	里芋のジャーマンポテト ワンタンスープ	きなこ とり かつお ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	パセリ にんじん こまつな 小松菜	たまねぎ にんにく もやし しいたけ はくさい 白菜 ねぎ	コッペパン さとう さとう 砂糖 里芋 ワンタンの皮	あぶら 油 バター あぶら 油 ごま油	635	22.2	21.9	2.5
24	木			すき焼きどんぶり	鮭と卵のすまし汁 フルーツ豆乳あんみつ	ぶたにく かつお あぶらあげ 豆腐 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん あお 青ねぎ こまつな 小松菜	たまねぎ 白菜 えのき たまねぎ だいこん ほうとう 大根 みかん 黄桃	こめ しらたき さとう かんてん 砂糖 寒天 こくとう 黒糖	あぶら 油	626	24.6	15.1	2.0
25	金			チャンポンうどん	あつあ 厚揚げとチンゲンサイの中華炒め ボンデードーナツ	ぶたにく かつお あぶらあげ 豆腐 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しいたけ ねぎ たけのこ にんにく たまねぎ キャベツ しょうが	うどん かたくりこ 片栗粉 こむぎ 小麦粉	あぶら 油 いりごま チョコレート	629	26.9	33.5	3.1
28	月			てや 照り焼きハンバーガー	千切りキャベツ さつま芋の豆乳米粉シチュー いちごとみかんの2色ゼリー	ぶたにく かつお あぶらあげ 豆腐 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ しめじ いちご みかん	コッペパン さとう こめ 砂糖 米粉 さつまいも	バター	655	25.6	19.9	3.0
29	火			ひじきご飯	あぶり 揚げ鶏のレモンソースがけ 沢煮椀 タマゴプリン	ぶたにく かつお あぶらあげ 豆腐 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな 小松菜	レモン だいこん 大根 ごぼう たけのこ えのき ねぎ	こめ さとう 米 砂糖 かたくりこ 片栗粉	あぶら 油 いりごま	697	29.1	24.8	1.9
30	水			マーボー豆腐丼	スーミータン フルーツ杏仁風プリン	とり かつお あぶらあげ 豆腐 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん なら あお 青ねぎ	しょうが にんにく ねぎ たけのこ	こめ かたくりこ 米 片栗粉 とうもろこし	あぶら 油 あぶら 油 ごま油	668	26.4	19.9	2.7

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。

## ☆11月は『千産千消月間』です！

千葉県では、『千葉の恵みで まんてん笑顔!』をキャッチフレーズに11月を地(千)産地(千)消月間に定められています!新鮮な地場産物を味わって食べましょう!



学校給食 摂取基準値	650	27.6	21.6	2.0
今月の 平均栄養価(%)	94	83	87	110