



10月 こんだてひょう



令和6年度

流山市立小山小学校

日 ご ち	おはけ おはけ おはけ	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		しよくえん そどうりょう(g)	
1 (火)		チルドック	ポテトスープ ペビーチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウイナー とりにく ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ トマト にんじん コーン こまつな	パン あぶら じゃがいも	623	31.4 25.5 2.6	
2 (水)		ごはん	ちくわのカレーあげ きりぼしだいこんのもの いもちもち	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく さつまあげ あぶらあげ ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう いもちもち	616	22.8 20.3 2.2	
3 (木)		ホイコーローどん	わかめスープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なんと とうふ わかめ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン えのきたけ コーン ねぎ みかん パイン もも	こめ あぶら さとう ごま ゼリー	630	24.2 18.3 2.3	
4 (金)		ごはん	おろしソースハンバーグ ツナとキャベツのあえもの こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ とりにく あぶらあげ みそ	にんにく たまねぎ だいこん りんご キャベツ もやし にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	617	27.4 20.1 2.4	
7 (月)		スパイシー タコスどん	こんにゃくサラダ はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト こんにゃく キャベツ もやし コーン はくさい	こめ あぶら さとう ワンタンのかわ ごま	638	24.5 22.9 2.3	
8 (火)		ごはん	かつおのごまだれかけ おつかあえ じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう かつお かつおぶし ぶたにく	しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	こめ さとう ごま あぶら でんぱん じゃがいも	604	30.2 17.0 1.9	
9 (水)		こぎつねごはん	あつやきたまご やさしいごまじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく たまご ぶたにく みそ	にんじん わけねぎ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	603	27.1 22.8 2.2	
10 (木)		カレーうどん	あつあげのそぼろに フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ にんにく しょうが こんにゃく さやいんげん もも パイン みかん	うどん カレールウ あぶら さとう でんぱん しらたまもち	604	25.2 22.6 1.9	
11 (金)		たかなチャーハン	ちゅうかふうツナポテト どうにゅうはるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ どうにゅう	たかなづけ にんじん ねぎ わけねぎ にんにく しょうが はくさい もやし こまつな	こめ あぶら ごま じゃがいも はるさめ	604	23.6 22.4 2.3	
15 (火)		あきのかおり ごはん	れんこんのきんぴら とんじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	しめじ わけねぎ れんこん にんじん こ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ こまつな	こめ さつまいも ごま さとう あぶら じゃがいも ごま	600	27.5 20.3 2.5	
16 (水)		にくみそやきそば	じゃがいものピリカラに カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ わけねぎ しめじ チンゲンサイ みかん パイン もも	ちゅうかめん あぶら ごま さとう でんぱん じゃがいも ゼリー	624	26.2 22.0 2.3	
17 (木)		ごはん	さばのごまみそだれ のりあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ のり とりにく かまぼこ とうふ たまご	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	こめ さとう ごま あぶら でんぱん	642	29.7 25.0 2.0	
18 (金)		ごぼうピラフ	ごまドレサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごぼう たまねぎ にんじん にんにく こまつな キャベツ もやし コーン ほうれんそう	こめ あぶら ごま じゃがいも パター こむぎこ さとう	589	21.4 22.9 2.0	
21 (月)		チキンカレーライス	コールスローサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	611	20.2 19.9 2.3	
22 (火)		ごはん	のりつくだに すきやきに さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく はくさい ほうれんそう えのきたけ ねぎ こまつな	こめ さとう でんぱん あぶら さつまいも	624	26.2 18.9 2.5	
23 (水)		こくとうパン	あげじゃがいものトマトに ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウイナー	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく パジル セロリー キャベツ かぶ	パン じゃがいも あぶら さとう	680	27.9 26.5 2.1	
24 (木)		とりたま そぼろどん	ごまあえ はくさいとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんじん ほししいたけ わけねぎ ほうれんそう もやし キャベツ はくさい えのきたけ ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう ごま	625	28.0 23.4 2.4	
25 (金)		ごはん	すばた ワンタンスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なんと	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン はくさい ねぎ こまつな	こめ でんぱん あぶら さとう ワンタンのかわ ゼリー	617	22.3 18.4 2.3	
28 (月)		きなこあげパン	ひじきとれんこんのサラダ きりぼしだいこんのようふうスープ	ぎゅうにゅう きなこ ひじき ツナ とりにく ベーコン	れんこん にんじん コーン えだまめ にんにく たまねぎ きりぼしだいこん エリンギ こまつな	パン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	610	23.8 25.8 2.3	
29 (火)		わかめじゃこ ごはん	おでん わかめ あえ みかん	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ ちくわ つみれ がんもどき ウイナー あぶらあげ	だいこん こんにゃく キャベツ もやし にんじん ほうれんそう みかん	こめ ごま じゃがいも さとう	602	25.9 17.1 2.6	
30 (水)		ごはん	ごまふりかけ さけとじゃがいものみそに さわにわん ヨーグルト	ぎゅうにゅう かつおぶし のり さけ みそ ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	にんじん しめじ たまねぎ さやいんげん だいこん ごぼう えのきたけ こんにゃく ねぎ こまつな	こめ ごま さとう じゃがいも	606	29.0 15.4 2.0	
31 (木)		ナポリタン	コンソメスープ こめこのパンキンケーキ	ぶたにく ウイナー ベーコン とりにく どうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン こまつな かぼちゃ	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも こめこ さとう はちみつ	639	23.2 24.9 2.2	
※ 食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。 ※ はしは、毎日ご持参ください。							今月の 平均栄養価	618	25.8 21.4 2.2
							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0