



10月 こんだてひょう



令和7年度

流山市立小山小学校

日 に ち	お し や き	お し や き	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) し し つ(g) し よ く え ん そ う と う り よ う(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			
1 (水)			ごはん	かつおのやくみソースかけ のりあえ とんじる	ぎゅうにゅう かつお のり ぶたにく とうふ みそ	ねぎ にんにく 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 こんにゃく ごぼう こまつな	こめ でんぱん あぶら さとう じゃがいも	604	30.3 19.8 2.1	
2 (木)			けんちんうどん	あつあげのそぼろに フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ つくね なまあげ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな たまねぎ こんにゃく しょうが さやいんげん もも パイン みかん	うどん あぶら さとう でんぱん しらたまもち	611	28.5 22.6 2.0	
3 (金)			ホイコーローどん	きびなごカリカリフライ ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご とりにく なんと とうふ	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし たけのこ ねぎ ピーマン はくさい えのきたけ こまつな	こめ あぶら さとう	609	26.3 21.4 2.3	
6 (月)			とりごもくごはん 	つくねとこんさいのもの おつきみじる じゅうごやデザート	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ つくね とりにく かぼちゃボール とうふ	にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら じゅうごやデザート	609	27.0 19.3 2.5	
7 (火)			きなこあげパン	マカロニのトマトに ポテトスープ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー いんげんまめ とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト コーン こまつな	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	606	23.5 20.1 2.3	
8 (水)			ごもくチャーハン	あげぎょうざ ちゅうかたまごコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると きょうざ とりにく とうふ たまご	にんじん ねぎ にんにく しょうが コーン たまねぎ こまつな	こめ あぶら ごま でんぱん	601	27.0 24.2 2.4	
9 (木)			ドライ カレーライス	ごまドレサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン りんご キャベツ きゅうり コーン もやし	こめ あぶら カレールウ さとう ごま	671	26.8 22.8 1.9	
10 (金)			ごはん	さばのこうみそだれがけ きんぴらごぼう はくさいのすましじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ とうふ わかめ	ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん こんにゃく はくさい えのきたけ こまつな	こめ あぶら さとう ごま	636	30.8 22.2 2.2	
14 (火)			ごはん	ぶたにくとれんこんのくろずいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なんと	れんこん たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しょうが にんにく はくさい ねぎ こまつな	こめ でんぱん こめこ あぶら さとう はるさめ	602	22.1 20.4 2.2	
15 (水)			わかめじゃこ ごはん	おでん わふうあえ みかん	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ とりにく さつまあげ つみれ がんもどき あぶらあげ	だいこん じゃがいも 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 さとう	617	28.0 18.5 2.5	
16 (木)			チリドッグ 	きりぼしだいこんのようふうスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんにく トマト きりぼしだいこん にんじん えのきたけ こまつな	パン あぶら	640	31.3 23.9 2.5	
17 (金)			ごはん	のりつくだに すきやきに とうにゅうみそ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく やきとうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	たまねぎ はくさい にんじん こんにゃく ほうれんそう じゃがいも こまつな ねぎ	こめ さとう でんぱん あぶら	627	28.4 21.0 2.3	
20 (月)			みそラーメン	じゃがいものピリからに カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんじん キャベツ もやし コーン ねぎ にら にんにく しょうが たまねぎ しめじ こまつな みかん パイン もも	ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう でんぱん ゼリー	608	23.1 23.8 2.5	
21 (火)			ごはん	わふうハンバーグ ごまあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく かまぼこ とうふ たまご	にんにく たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	こめ あぶら さとう ごま でんぱん	610	28.6 19.8 2.2	
22 (水)			チキン カレーライス	コールスローサラダ ベビーチーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	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 さとう カレールウ	625	21.7 22.7 2.5	
23 (木)			こぎつねごはん	あつやきたまご さつまいものみそじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく みそ	にんじん わけねぎ たまねぎ こんにゃく こまつな ねぎ	こめ あぶら さとう ごま さつまいも	609	26.3 21.4 2.2	
24 (金)			みそぶたどん	そくせきづけ いもちじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ こんが とりにく	たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ わけねぎ にんにく しょうが かぶ キャベツ かぶのは だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	こめ さとう でんぱん あぶら いもち	624	24.7 19.9 2.5	
27 (月)			ごはん	しろみざかなのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのもの じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう たら みそ とりにく さつまあげ あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ きりぼしだいこん こんにゃく にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな しょうが	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぱん	620	28.9 20.2 2.1	
28 (火)			ごぼうピラフ	ツナサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とりにく	ごぼう たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし コーン こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	610	23.7 24.4 2.1	
29 (水)			ビビンバ	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	きりぼしだいこん にんにく しょうが ほうれんそう だいこん にんじん もやし えのきたけ コーン ねぎ こまつな みかん パイン もも	こめ あぶら さとう ごま でんぱん ゼリー	631	24.2 19.0 2.5	
30 (木)			さつまいもごはん	にくどうふ やさしいごまじる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しらたき ほうれんそう だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ こまつな	こめ さつまいも ごま あぶら さとう	619	27.6 21.8 2.3	
31 (金)			ミートソース スパゲティ	かぶのようふうスープ こめこのパンプキンケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく かぶ かぶのは キャベツ えのきたけ かぼちゃ	スパゲッティ さとう こめこ あぶら	651	26.5 25.5 2.1	
※ 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こ持参ください。 ※ はしは、毎日ご持参ください。								今月の 平均栄養価	620	26.6 21.5 2.2
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0