



10がつ こんだてひょう



流山市立新川小学校

令和7年度

日 に ち	お は し の 日	ぎ ゅ う に ゅ う	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	ちやにくになる	からだのちょうしを ととのえる	ねつやちから になる		
1 水			ポークカレーライス	ツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク ツナ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	こめ サラダあぶら じゃがいも マカロニ	699	24.3 20.6 2.3
2 木			ねぎしおぶたどん	みりんだいがくいも すまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ つみれ	にんにく ねぎ にら にんじん たまねぎ もやし だいこん しめじ こまつな	こめ ごまあぶら さつまいも だいすあぶら みずあめ ごま	708	24.1 24.2 2.1
3 金			チリドッグ	コーンサラダ こまつなときのこのこめこスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく だいす とりにく	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし シメジ こまつな	パン サラダあぶら こめこ じゃがいも	646	26.8 28.9 2.3
6 月			さんまのかばやきどん 十五夜メニュー	あきやさいのとんじる おつきみだんご	ぎゅうにゅう さんま とうふ ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう れんこん ねぎ	こめ でんぶん だいすあぶら さとう さつまいも だんご	729	26.0 26.0 2.3
7 火			キムたくチャーハン	しゅうまい ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい なると	しょうが にんじん キムチ ねぎ もやし こまつな	こめ サラダあぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	626	23.2 21.6 2.1
8 水			ひじきごはん カミカミメニュー	とりにくとこんさいのあまからに だいこんととうふのみぞしる	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ とうふ わかめ	にんじん れんこん ごぼう グリーンピース こんにゃく きぬさや だいこん ねぎ えのきだけ	こめ さとう サラダあぶら さといも	598	24.0 18.9 2.2
9 木			くりごはん	たらのみぞマヨネーズやき けんちんじる	ぎゅうにゅう たら チーズ とりにく とうふ	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	こめ くり サラダあぶら さといも	586	27.1 19.5 2.2
10 金			パスタボロネーゼ 目のあいごーー	ポテトスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ	にんにく にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト とうもろこし	スパゲティ オリーブオイル さとう ジャガいも ゼリー	644	25.1 22.5 2.3
14 火			わかめごはん	つくねとやさいのもの かぼちゃのみぞしる パリッシュ(こざかな)	ぎゅうにゅう わかめ つくね あぶらあげ こざかな	にんじん ごぼう だいこん きぬさや かぼちゃ ねぎ たまねぎ	こめ ジャガいも さんおんとう	596	24.2 16.3 2.4
15 水			ごはん	ぶたにくとやさいのちゅうかみそいため にくだんごときのこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ にくだんご	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし えのきだけ シメジ こまつな	こめ さとう サラダあぶら でんぶん ごまあぶら	621	24.1 24.0 1.9
16 木			ペンネのミートソース	ようふうかきたまスープ メープルマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ とりにく たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト セロリ えのきだけ こまつな	ペンネ サラダあぶら さとう マフィン	651	30.5 24.6 2.1
17 金			ちゅうかどん	もやしととうふのスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく なると わかめ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ きくらげ もやし パイン みかん	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ゼリー	610	20.8 17.0 2.0
20 月			きなこあげパン	ポークシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう だいすあぶら じゃがいも サラダあぶら マカロニ	704	25.1 28.4 2.3
21 火			ごはん	かつおのやくみソースかけ こまつなともやしのごまあえ さつまいものみぞしる	ぎゅうにゅう かつお	ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく	こめ でんぶん だいすあぶら さとう ごま さつまいも	630	27.0 17.9 2.1
22 水			マーボーどうふどん	はるさめスープ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン わかめ	しょうが にんにく しいたけ にんじん ねぎ たけのこ にら もやし チンゲンサイ	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ ゼリー	703	26.9 21.7 2.3
23 木			きのことベーコンの スパゲティ	ポトフ さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう べーコン ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ えのきだけ シメジ キャベツ ブロッコリー	スパゲティ オリーブオイル バター ジャガいも タルト	616	19.2 25.5 2.0
24 金			ごはん	さばのごまみそだれ もやしののりあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば のり とうふ たまご	こまつな にんじん もやし しいたけ ねぎ	こめ さとう ごま	587	27.8 20.4 2.2
27 月			ハヤシライス	ABCスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ こまつな とうもろこし	こめ サラダあぶら じゃがいも マカロニ ゼリー	660	20.9 18.6 2.2
28 火			こんさいピラフ カミカミメニュー	タンドリーチキン キャベツスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト ワイン	にんにく にんじん れんこん ごぼう しょうが キャベツ たまねぎ こまつな	こめ オリーブオイル じゃがいも	593	22.7 20.8 2.2
29 水			こくとうパン いちごジャム	とりにくのクリームに ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく だいす バター チーズ ベーコン	マッシュルーム にんじん たまねぎ キャベツ トマト	パン ジャム マカロニ じゃがいも	634	25.8 18.4 1.9
30 木			ぶたにくとやさいの あんかけごはん	はるまき わかめととうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ピーマン たけのこ しいたけ	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら だいすあぶら	655	22.5 25.3 2.1
31 金			チキンライス ハロウィンメニュー	くりコロッケ ミートボールとやさいのスープ ハロウィンデザート	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール	たまねぎ とうもろこし ピーマン にんじん キャベツ ブロッコリー	こめ サラダあぶら コロッケ だいすあぶら ハロウィンデザート	696	20.4 23.9 2.0

◎10月のメニューについて

10/6(月)〈十五夜メニュー〉10月6日の十五夜にちなんだメニューです！

10/8(水)〈カミカミメニュー〉[とりにくとこんさいのあまからに] かみごたえのあるレンコンやゴボウを使います！

10/28(火)〈カミカミメニュー〉[こんさいピラフ] レンコンやゴボウを使ったピラフです！よく噛んで食べましょう。

●給食で使用する食材の主な予定産地

たまねぎ(北海道) ジャガいも(北海道) にんじん(北海道) ねぎ(青森) キャベツ(長野) こまつな(千葉)

もやし(栃木) だいこん(青森) ごぼう(青森) れんこん(茨城) かぼちゃ(北海道) さつまいも(千葉)

チンゲンサイ(茨城) ピーマン(茨城) にら(茨城) セロリ(長野) きゅうり(北海道または青森)

はくさい(長野) えのき(長野) シメジ(長野) にんにく(青森) ショウガ(高知)

牛乳(千葉) 米(千葉)

材料の都合により献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。

【給食費について】

連続して5日以上の欠席
(休日を除く) がわかつてお
り、且つ、保護者からの申し
出があった場合、申請後の3
日後(休日を除く) から給食
を停止し給食費を減額するこ
とができます。早めに担任ま
でお申し出ください。

平均栄養価	645	24.5
		22.0
		2.2
学校給食 摂取基準	650	21~32.5
		21.6
		2.00

