



# 10がつ こんだてひょう



流山市立新新川小学校

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		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
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 すましじる	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 だいずあぶら 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 ウィンナー ぶたにく だいず とり	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 しめじ 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 でんがん だいずあぶら 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 なた	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そしる	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 えのきたけ	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	たらのみそマヨネーズやき 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 目のあいごデー	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 だいず 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 じゃがいも ゼリー	644	25.1 22.5 2.3	
14 火			わかめごはん	つくねとやさいのにももの かぼちゃのみそしる 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 じゃがいも 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 えのきたけ しめじ こまつな	こめ さとう サラダあぶら でんがん ごまあぶら	621	24.1 24.0 1.9	
16 木			パ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 だいず 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 えのきたけ こまつな	パンネ 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 なた 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 でんがん 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 だいずあぶら 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がけ こまつなともやしのごまあえ さつまいものみそしる	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 でんがん だいずあぶら 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 でんがん 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 ベーコン ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ 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 じゃがいも 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 ウィンナー	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 だいず 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 でんがん ごまあぶら だいずあぶら	655	22.5 25.3 2.1	
31 金			チキンライス ハロウィンメニュー	くりコロツケ 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 だいずあぶら 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) じゃがいも(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) しめじ(長野) にんにく(青森) しょうが(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日以上欠席  
(休日を除く)がわかっており、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。

今月の  
平均栄養価

学校給食  
摂取基準

645	24.5
	22.0
	2.2
650	21~32.5
	21.6
	2.00