



10がつ こんだてひょう



令和5年度

流山市立新川小学校

日にち	おほじり日	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)	しよくえん そうとうりょう(g)
2月			ポークカレーライス	こまつなとツナのサラダ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ スキムミルク	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな きゅうり キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも オリーブオイル さとう	740	24.2	24.0
3火			やきうどん	すいぎょうぎスープ ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ ビーマン しいたけ はくさい ねぎ チンゲンサイ	うどん サラダあぶら ごまあぶら タルト	625	22.7	25.8
4水			セサミトースト	ポークビーンズに マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しめじ	パン マーガリン さとう じゃがいも サラダあぶら マカロニ さんおんとう	660	25.0	28.2
5木			とりごもくおこわ	さばのこうみそだれかけ せんべいじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さば みそ さばがし	にんじん ごぼう ねぎ にんにく しょうが だいこん はくさい えのきたけ	こめ もちこめ サラダあぶら こんにやく さとう ごまあぶら なんがせんべい	640	30.6	22.4
6金			きのこピラフ	ぶたにくとカボチャの ガーリックいため サツマイモのこめスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん かぼちゃ しょうが にんにく いら	こめ むぎ バター サラダあぶら こめこ だいずあぶら ごまあぶら さつまいも	655	24.3	22.8
10火			ハヤシライス <small>目の愛護デー</small>	ABCスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ 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 とうもろこし	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも マカロニ ゼリー	650	23.5	19.6
11水			ナポリタン	ようふうかきたまスープ ミルクドーナツ	ぎゅうにゅう ウィナー チーズ とりにく たまご	にんにく にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム とうもろこし えのきたけ	スパゲティ サラダあぶら でんぱん さとう トーナツ だいずあぶら	670	26.6	26.9
12木			こんさいピラフ	とりにくのレモンソースがけ カボチャのクリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく にんじん れんこん ごぼう かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう	こめ オリーブオイル でんぱん だいずあぶら さんおんとう こむぎこ バター	670	26.6	25.8
13金			ぶたキムチ チャーハン	あつあげとやさいの ちゅうかに スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと あつあげ うずらのたまご とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ キムチ しょうが にんにく たけのこ しいたけ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぱん さつまいも	705	27.5	26.4
16月			こぎつねごはん	さばのみそに けんちんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さば みそ とうふ さばがし	にんじん しょうが ねぎ ごぼう こまつな こんにやく	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも	630	30.0	23.4
17火			マーボーどん	はるさめスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが こまつな エリンギ	こめ むぎ さとう サラダあぶら でんぱん ごまあぶら はるさめ ゼリー	630	24.8	21.2
18水			ごもくごはん <small>カミカミメニュー</small>	ぶたにくとごぼうのあまからに なめこのみそじる まんてんだいず	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく だいず とうふ みそ さばがし	にんじん たけのこ しいたけ こんにやく ごぼう さやいんげん なめこ だいこん	こめ さとう サラダあぶら	625	28.3	22.1
19木			サフランライスの クリームソースかけ	ラビオリスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ しめじ	こめ むぎ こむぎこ バター ラビオリ	645	24.0	17.1
20金			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 みそ ミートボール	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ビーマン しめじ えのきたけ	こめ むぎ さとう サラダあぶら でんぱん ごまあぶら	640	24.9	24.1
23月			ねぎしおぶたどん	カボチャのもの キャベツのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さばがし	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ もやし かぼちゃ キャベツ	こめ むぎ ごまあぶら さとう	640	26.7	20.0
24火			まつちやきなこ あげパン	ねぎねぎポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ウィナー だいず	にんにく たまねぎ ねぎ にんじん トマト	パン だいずあぶら さとう じゃがいも オリーブオイル マカロニ	660	24.5	27.7
25水			ごはん	かつおのやくみソースがけ もやしとこまつなごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ さばがし みそ	ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな だいこん にんじん こんにやく	こめ むぎ でんぱん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	650	31.5	19.8
26木			あきのかおり スパゲティ	ポトフ りんごのタルト	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 れんこん ごぼう しめじ ブロッコリー キャベツ	スパゲティ オリーブオイル バター じゃがいも タルト	680	22.1	32.4
27金			ごはん	カレーにくじゃが キャベツとあつあげのみそじる ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ さばがし	たまねぎ さやいんげん えのきたけ にんじん キャベツ こまつな こんにやく	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら ヨーグルトレーズン	630	24.5	17.1
30月			ぶたにくとにらの あんかけごはん	みそワタンスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なんと ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ もやし いら はくさい	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぱん ごまあぶら ワタンのかわ	665	25.8	18.2
31火			チキンライス <small>ハロウィンメニュー</small>	ミートボールと やさいのスープ ツナサラダ パンキンパバロア	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール ツナ	たまねぎ エリンギ マッシュルーム ビーマン パプリカ にんじん とうもろこし	こめ むぎ サラダあぶら パバロア	640	23.5	23.0

◎10月のメニューについて
 10/5(木) せんべいじる<青森県八戸市の郷土料理>南部せんべいが入った汁物料理です。
 10/16(月) こぎつねごはん…油揚げがたくさん入った混ぜご飯です。
 10/24(火) ねぎねぎポテト…ねぎとたまねぎを使った、ジャーマンポテトのアレンジメニューです。
 10/26(木) あきのかおりスパゲティ…秋の味覚であるきのこをたくさん使ったスパゲティです。
 ★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(茨城・青森) こまつな(千葉)
 ほうれんそう(茨城) もやし(栃木) キャベツ(長野) だいこん(青森・北海道) ビーマン(茨城)
 いら(茨城) ごぼう(青森) さつまいも(千葉・長野) かぼちゃ(北海道) れんこん(茨城)
 きゅうり(茨城・岩手) はくさい(長野) チンゲンサイ(茨城)
 しめじ(長野) えのき(長野) エリンギ(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
 があつた場合、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	655	25.8
	655	23.2
学校給食摂取基準	650	2.2
	650	21~32.5
	650	21.6
		2.00