



11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	おはしの目	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)
1	水	ぶたにくとごぼうのわふうカレーライス	ひじきとれんこんのマリネ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんにく しょうが ごぼう にんじん ひじき たまねぎ こまつな れんこん キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	690	21.5 19.3 2.2
2	木	ごはん	さんまのうめに もやしとこまつなのごまあえ せんべいじる	ぎゅうにゅう さんま とりにく	しょうが もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん はくさい	こめ さとう ごま なんぶせんべい	625	25.5 21.7 1.8
6	月	たかなチャーハン	あつあげのからみそいため ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ みそ	たかな にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい	こめ むぎ ごまあぶら さとう サラダあぶら でんぱん	605	22.2 24.1 2.6
7	火	シナモントースト	ぶたにくとじゃがいもの トマトに キャベツとウインナーのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	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 どうもろこし	パン マーガリン さとう じゃがいも サラダあぶら	605	22.9 25.8 2.6
8	水	まいたけごはん カミカミメニュー	たらのみそマヨネーズやき あきやさいのとんじる	ぎゅうにゅう とりにく たら みそ チーズ ぶたにく	ごぼう まいたけ えのきたけ にんじん たまねぎ かぼちゃ れんこん ねぎ	こめ むぎ こんにやく サラダあぶら さとう マヨネーズ さつまいも	620	27.5 21.0 2.5
9	木	ぶたにくとこまつなの まぜごはん	さといもとこんぶのもの すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ どうふ さつまあげ	にんじん こまつな こんにやく こんぶ ねぎ えのきたけ わかめ しいたけ	こめ むぎ サラダあぶら さとう さといも	630	27.2 21.3 2.6
10	金	ぶたキムチやきそば	ワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと ヨーグルト	にんじん キャベツ たまねぎ もやし キムチ はくさい ねぎ	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	600	26.9 23.3 2.3
13	月	キンパふうまぜごはん	やさしいととうふのスープ あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく にんじん キムチ しいたけ ほうれんそう ねぎ はくさい わかめ	こめ むぎ ごまあぶら さとう	665	21.5 19.6 2.6
14	火	ごはん	あつあげのすぶたふう タンタンはるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン はくさい ねぎ チンゲンサイ	こめ むぎ でんぱん サラダあぶら さとう はるさめ ごま	635	23.4 24.9 2.2
15	水	メンチカツサンド	せんぎりキャベツ さつまいものこめこスープ みかん	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい こまつな みかん	パン サラダあぶら さつまいも こめこ パター	680	27.1 25.2 2.0
16	木	ごはん	てづくりひじきふりかけ さばのゆずみそだれ かぼちゃのとんじる	ぎゅうにゅう ちりめん さば みそ どうふ ぶたにく	かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ こんにやく こまつな ひじき	こめ むぎ さとう ごま	620	31.6 20.4 2.1
17	金	ちゅうかどん	しせんどうふスープ しゅわしゅわフルーツポンチ	ぎゅうにゅう あさり ぶたにく とうふ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう たけのこ チンゲンサイ もやし	こめ サラダあぶら さとう でんぱん はるさめ	620	22.0 16.6 1.8
18	土	ごはん 新小発表会・新小クイズまつり	デミグラスソースハンバーグ やさいソテー ポテトスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん どうもろこし マッシュルーム しめじ	こめ むぎ サラダあぶら さとう パター じゃがいも ゼリー	630	22.1 19.2 2.4
21	火	わかめごはん	すきやきふうに けんちんじる	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく とうふ とりにく	にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ はくさい ごぼう だいこん こんにやく しめじ	こめ さとう さといも サラダあぶら	610	27.3 19.7 2.4
22	水	カレーうどん	こんさいのきんぴら メープルマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ うずらたまご	にんじん たまねぎ ねぎ こんにやく こまつな ごぼう れんこん さやいんげん	うどん じゃがいも サラダあぶら さとう	615	26.5 25.2 2.6
24	金	ごはん 和食の日	さんまのかんろに キャベツとほうれんそうのりあえ さつまじる	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ	しょうが キャベツ もやし にんじん ねぎ だいこん こんにやく のり	こめ さとう ごまあぶら さつまいも サラダあぶら	665	28.0 23.1 2.3
27	月	だいこんのちゅうかふう まぜごはん	みそてりやきチキン ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ たまご	だいこん にんじん しょうが にんにく ねぎ どうもろこし	こめ ごまあぶら でんぱん	615	25.9 23.7 2.2
28	火	とりごぼうおこわ カミカミメニュー	こまつなのみそしる みりんだいがくいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ	にんじん ごぼう しいたけ はくさい えのきたけ こまつな	こめ もちごめ サラダあぶら さつまいも さとう だいずあぶら みずあめ ごま	640	22.9 19.4 1.9
29	水	ごはん	いわしのかばやき いもにじる みかん	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ みそ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ しいたけ こんにやく みかん	こめ だいずあぶら さとう さといも	645	26.7 20.9 2.0
30	木	コッペパン	ポークシチュー かいそうサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト マッシュルーム キャベツ もやし	パン じゃがいも さとう サラダあぶら ごま	600	23.0 23.1 2.6

◎11月のメニューについて
 11/8(水) カミカミメニュー〈あきやさいのとんじる〉かみごたえのあるれんこんが入っています。
 11/13(月) キンパふうまぜごはん 韓国風海苔巻きである「キンパ」の味を再現した混ぜご飯です。
 11/24(金) 和食の日〈さつまじる〉たっぷりのさば節でだしをとって作ります。
 11/28(火) カミカミメニュー〈とりごぼうおこわ〉かみごたえのあるごぼうがはいっています。
 〈みりんだいがくいも〉みりんの甘さで仕上げる大学芋です。
 ★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) こまつな(千葉)
 ほうれんそう(茨城) もやし(栃木) キャベツ(千葉) だいこん(千葉) ピーマン(茨城)
 ごぼう(青森) さつまいも(千葉) かぼちゃ(北海道) れんこん(茨城) はくさい(茨城)
 チンゲンサイ(茨城) しめじ(長野) えのき(長野) まいたけ(長野)
 にんにく(青森) しょうが(高知) 牛乳(千葉) 米(千葉) お米は10月より新米です!
 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	631	25.1 21.9 2.3
	650	21~32.5 21.6 2.00