



10がつのこんだてひょう



令和2年

流山市立新川小学校

日にち	おはしの日	きょうにゅう	こんだてめい		きいろの食品	あかいろの食品	みどりいろの食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			ごはん パン めん	おかず デザート	はたらくちから になる	じょうぶなからだ のもとになる	からだのちようしを ととのえる		しつ(g)
1 (木)			ごはん	うさぎハンバーグ おかかあえ さつまいものみそしる おつきみだんご	こめ むぎ さとう さつまいも おつきみだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	だいこん えのき こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ	664	24.9 16.1 1.9
2 (金)			やきぶたチャーハン	ちゅうかコーンたまごスープ ちゅうかみつめ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご えんどうまめ	にんにく しょうが ねぎ こねぎ にんじん コーン こまつな	651	24.9 18.1 2.0
5 (月)			きのこピラフ	あげじゃがいものトマトに しろはなまめのポターージュ	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら パター	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ	たまねぎ しめじ エリンギ コーン マッシュルーム コーン トマト	637	23.1 19.6 1.9
6 (火)			まいたけごはん	☆いせえびのみそマヨやき おふのすましじる	こめ むぎ さとう か あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いせえび あぶらあげ チーズ みそ とうふ わかめ	にんじん ごぼう まいたけ たまねぎ ねぎ こまつな	617	35.8 19.0 2.5
7 (水)			ごもくあんかけやきそば	すいぎょうざ やわらかあんにんどうふ	ちゅうかめん さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし チンゲンサイ	667	23.7 22.6 2.2
8 (木)			コッペパン	ブルーベリージャム ポークビーンズ かぼちゃのスープ	コッペパン ジャム じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いんげんまめ ひよこまめ	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ かぼちゃ こまつな	641	27.5 21.2 2.2
9 (金)			ごはん	☆たいのおろしに あきやさいのとんじる	こめ むぎ さとう さつまいも かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	だいこん しょうが にんじん ごぼう ねぎ こまつな	675	31.7 23.7 1.5
12 (月)			チキンカレーライス	ひじきのマリネ きよほう&シャインマスカット	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ はちみつ パター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひじき	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きよほう シャインマスカット	699	22.4 19.6 2.0
13 (火)			わかめごはん	☆はまちのしおやき ごまあえ さわにわん	こめ ごま さとう	ぎゅうにゅう はまち ぶたにく あぶらあげ わかめ	もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	648	30.6 24.7 1.7
14 (水)			チキンカツサンド	せんぎりキャベツ ミネストローネ りんご	まるパン マカロニ じゃがいも パンこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ	キャベツ にんじん たまねぎ トマト りんご	643	27.8 25.2 1.9
15 (木)			ごはん	ひじきとかくあげのいために えのきとわかめのみそしる ソファール	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かくあげ ひじき あぶらあげ わかめ みそ ソファール	にんじん えのき さやいんげん ねぎ こまつな	680	28.1 20.1 1.8
16 (金)			ちゃんぽんうどん	さといものみそがらめ フルーツのゼリーあえ	うどん さといも さとう みずあめ かたくりこ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ さつまあげ みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん コーン もやし ねぎ こまつな	614	20.6 21.6 2.0
19 (月)			きなこあげパン	やきビーフン ワンタンスープ	コッペパン さとう ワンタンのかわ ビーフン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なた きなこ	にんにく しょうが しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん いら もやし	660	25.2 24.6 2.1
20 (火)			ぶたとごぼうのしぐれにどん	こあじのたつたあげ かぶのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こあじ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん かぶ ねぎ えのき こまつな	641	29.5 21.0 1.8
21 (水)			ごはん	さばのみそに ごもくきんぴら かきたまじる	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご さつまあげ なた みそ とうふ	しょうが ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん えのき こまつな	662	30.9 20.8 2.2
22 (木)			みそラーメン	とりにくとカシューナッツのいためもの ちゅうかふうだいがくも	ちゅうかめん さとう さつまいも カシューナッツ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ もやし いら コーン	663	25.8 24.6 1.7
23 (金)			ビビンバ	とうふのちゅうかスープ げんきヨーグルト	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ ヨーグルト	ねぎ にんにく ぜんまい にんじん だいこん もやし こまつな たまねぎ	637	26.5 21.3 1.9
26 (月)			あきのかおりごはん	ツナとキャベツのサラダ とうにゅうみそしる	こめ さとう くり じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ あぶらあげ とうにゅう みそ	にんじん ごぼう しめじ こまつな キャベツ たまねぎ	621	25.3 19.4 2.1
27 (火)			チーズバーガー	せんぎりキャベツ かぶのようふうスープ かき	まるパン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん かぶ しめじ コーン こまつな かき	625	29.4 23.6 2.3
28 (水)			ちゅうかおこわ	とりにくのやくみソースかけ ごもくスープ	こめ もちごめ さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さくらえび	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ しょうが たまねぎ はくさい えのき	638	27.5 22.8 2.3
29 (木)			さんまのかばやきどん	にんじんしりしり いもにじる	こめ むぎ さとう さといも かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく たまご ツナ	しょうが にんじん だいこん ねぎ しめじ	704	28.7 27.6 2.2
30 (金)			きのことベーコンのスパゲティ	ウィンナーポトフ パンクキンパイ	スパゲティ さとう じゃがいも パイ あぶら パター	ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー クリーム	にんにく たまねぎ マッシュルーム かぶ しめじ えのき にんじん れんこん	619	18.8 29.1 2.2

☆給食に使われる食材の主な産地について(予定)☆

こめ・こまつな・あおねぎ(千葉県流山市) たまご・ねぎ(千葉) しめじ・えのき・エリンギ(長野)
とりにく・ぶたにく・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・だいこん(北海道) にんにく・かぶ(青森)
ごぼう・キャベツ(群馬) しょうが(高知) ほうれんそう・ピーマン・チンゲンサイ・れんこん(茨城)

《おはしの日》
1日(木) 6日(火) 7日(水)
9日(金)13日(火)15日(木)
16日(金)19日(月)20日(火)21日(水)
22日(木)26日(月)28日(水)29日(木)
わすれないようにしましょう!

※ 材料の都合により献立の一部を変更する事もありますので御了承下さい。

<<今日の給食費口座振替日は11月2日(月)です。>>

