



10がつ こんだてひょう



令和6年度

流山市立新川小学校

日にち	おほしの日	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	からだのちようしをととのえる	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	火	とりごもくおこわ	さつまいものみそしる フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ みかん パイン	こめ もちごめ こんにやく サラダあぶら さつまいも さとう	595	20.2	16.8		
2	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 ツナ	たまねぎ にんじん キャバツ しめじ きゅうり とうもろこし	パン マーガリン さとう じゃがいも サラダあぶら マカロニ	660	23.4	28.0		
3	木	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 キャバツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ビーマン もやし えのきたけ しめじ ねぎ こまつな	こめ さとう サラダあぶら でんぱん ごまあぶら	620	23.6	23.8		
4	金	くりごはん	タラのみそマヨネーズやき けんちんじる	ぎゅうにゅう タラ チーズ とりにく とうふ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく しめじ	こめ くり サラダあぶら さといも	585	27.1	19.5		
7	月	きなこあげパン	ポークシチュー レモンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャバツ 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 オリーブオイル	655	22.8	27.6		
8	火	ごはん カミカミメニュー	カツオのやくみソースがけ もやしとこまつなのごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう カツオ ぶたにく とうふ	ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう こんにやく	こめ でんぱん だいずあぶら さとう ごま じゃがいも	640	30.3	20.1		
9	水	こまつなチャーハン	あつあげのからみそいため ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく あつあげ ぶたにく なんと	にんにく にんじん こまつな ねぎ しょうが たまねぎ もやし チンゲンサイ	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぱん ワンタンのかわ	630	22.5	24.8		
10	木	ハヤシライス	ABCスープ ブルーベリーゼリー	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 キャバツ とうもろこし こまつな	こめ サラダあぶら じゃがいも マカロニ ゼリー	630	21.1	17.1		
11	金	ちゅうかどん	もやしととうふのスープ しゅわしゅわフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく わかめ なんと	しょうが にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ もやし きくらげ みかん パイン	こめ サラダあぶら さとう でんぱん ゼリー サイダー	615	21.3	17.1		
15	火	わかめごはん	つくねとやさいののもの かぼちゃのみそしる パリッシュ(ごまかな)	ぎゅうにゅう あぶらあげ つくね ごまかな	にんじん ごぼう だいこん かぼちゃ ねぎ さやえんどう たまねぎ	こめ じゃがいも さんおんとう	580	23.8	15.4		
16	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 たまねぎ にんじん ブロッコリー キャバツ とうもろこし	こめ サラダあぶら じゃがいも マカロニ	705	24.4	21.3		
17	木	マーボーどうふどん	はるさめスープ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ベーコン わかめ	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし	こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら でんぱん はるさめ ゼリー	610	23.3	21.8		
18	金	こんさいピラフ カミカミメニュー	タンドリーチキン こまつなときのこのこめこスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト クリーム	にんにく にんじん れんこん ごぼう しょうが たまねぎ こまつな マッシュルーム しめじ	こめ オリーブオイル こめこ	600	25.0	21.4		
21	月	ごはん	わふうハンバーグ ごもくきんぴら すましじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ さつまあげ とりにく とうふ わかめ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん ねぎ こまつな しめじ	こめ でんぱん じゃがいも サラダあぶら さとう	625	27.2	21.3		
22	火	きのこベーコンのスパゲティ	ポトフ チョコワッフル	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 キャバツ 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 ワッフル	590	20.2	24.8		
23	水	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 わかめ とうふ	にんにく しょうが もやし ねぎ にんじん ビーマン たけのこ しいたけ	こめ サラダあぶら さとう でんぱん ごまあぶら だいずあぶら	655	22.6	25.3		
24	木	いわしのかばやきどん	キャバツともやしのわふうあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ	しょうが キャバツ もやし にんじん こまつな たまねぎ さやえんどう	こめ だいずあぶら さとう じゃがいも	615	25.8	22.9		
25	金	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 チーズ ベーコン	マッシュルーム にんじん たまねぎ キャバツ トマト	こくとうパン ジャム マカロニ じゃがいも バター	630	25.7	18.5		
28	月	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 かみかみだいず	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ	にんじん グリンピース ごぼう れんこん こんにやく だいこん さやえんどう えのきたけ こまつな	こめ さとう サラダあぶら さといも	605	25.2	20.5		
29	火	パンネのミートソース	ようふうかきたまスープ アセロラゼリー	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 トマト たまねぎ にんじん セロリ えのきたけ こまつな	マカロニ サラダあぶら さとう ゼリー	605	29.6	21.4		
30	水	チキンライス ハロウィンメニュー	のむヨーグルト かぼちゃコロッケ ミートボールとやさいのスープ	とりにく ミートボール	たまねぎ とうもろこし ビーマン にんじん キャバツ ブロッコリー	こめ サラダあぶら だいずあぶら	640	18.2	16.2		
31	木	ごはん	さばのごまみそだれ きのこけんちんじる もやしのりあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ さば	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ しめじ こまつな こんにやく もやし	こめ ごまあぶら さとう	595	27.8	21.4		
<p>◎10月のメニューについて 10/8(火)〈カミカミメニュー〉【とんじる】かみごたえのあるごぼうやこんにやくを使います！ 10/9(水)【こまつなチャーハン】 昨年の5年生が考案したメニューです！小松菜とツナを使ったチャーハンです。 10/18(金)〈カミカミメニュー〉【こんさいピラフ】かみごたえのあるれんこんやごぼうを使います！ 10/28(月)〈カミカミメニュー〉【とりにくとこんさいのあまからに】かみごたえのあるれんこんやごぼうを使います！ 10/30(水)〈ハロウィンメニュー〉ハロウィンにちなんだメニューです！ ※10月31日はミニバス大会があるため、10月30日にハロウィンメニューを実施します。 ●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(秋田) キャバツ(群馬) 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) ビーマン(茨城) きゅうり(群馬) 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)(お米は9月後半より新米です！) 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。</p>							<p>【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。</p>	<p>今月の平均栄養価</p>	622	24.1	21.2
							<p>学校給食摂取基準</p>	650	21~32.5	21.6	
										2.00	

