



11月 こんだてひょう



流山市立八木北小学校

令和7年度

日にち	おはなしかき	おはなしかき	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	おもにからだをつくる ものになる	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる		しょうく しょうとうりょう(g)	
4 (火)			おはなしきゅうしょく ごはん	てづくりあげぎょうざ ちゅうかサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム くきわかめ とりにつく とうふ なた	キャベツ にら ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん はくさい えのきたけ こまつな	こめ ぎょうざのかわ あぶら さとう ごま はるさめ	660	26.3 23.8 2.3	
5 (水)			おはなしきゅうしょく コッパパン	クリームシチュー ビーンズサラダ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう とりにつく なまクリーム いんげんまめ ひよこめめ だいず ハム	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく コーン キャベツ きゅうり みかん もも パイン	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう カクテルゼリー	669	24.1 25.3 2.0	
6 (木)			おはなしきゅうしょく きこりピラフ	ツナポテトサラダ ドラキュラスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにつく ツナ パーコン ヨーグルト	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん トマト グリーンピース きゅうり コーン あかかぶ セロリ あかピーマン	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	607	23.3 20.6 2.2	
7 (金)			カミカミメニュー だいずいり ひじきごはん	ししゃものカレーあげ きりぼしだいこんのもの だいこんととうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにつく だいず あぶらあげ ひじき ししゃも さつまあげ とうふ わかめ みそ	にんじん きりぼしだいこん こんにゃく だいこん こまつな ねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう ごま こめこ あぶら	625	27.1 23.0 2.5	
10 (月)			サバサンド	コールスローサラダ ABCスープ リクエストきゅうしょく	ぎゅうにゅう さば ハム とりにつく	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン こまつな マッシュルーム トマト	パン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも	619	28.4 27.0 2.4	
11 (火)			にくみそどん	そくせきづけ さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ しおこんが ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン かぶ かぶのは キャベツ だいこん ごぼう しいたけ たけのこ こまつな	こめ あぶら さとう	611	29.3 20.1 2.3	
12 (水)			ごはん	ぶたにくとれんこんのあまからいため さつまいものもそしる みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが れんこん にんじん こんにゃく ピーマン だいこん えのきたけ ねぎ こまつな みかん	こめ あぶら さとう ごま さつまいも	633	23.1 18.2 1.8	
13 (木)			リクエストきゅうしょく しょうゆラーメン	とうふのちゅうかに フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく なた とりにく	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ こまつな たまねぎ はくさい しめじ たけのこ チンゲンサイ みかん もも パイン	めん あぶら さとう しらたまもち	597	27.4 21.8 2.4	
14 (金)			ちさんちしょう いわしの かばやきどん	うめおかかあえ チーバくとんじる	ぎゅうにゅう いわし かつおがし ぶたにく とうふ みそ	かぶ きゅうり にんじん もやし うめ だいこん ごぼう こんにゃく わけねぎ こまつな	こめ あぶら でんぱん さとう ごま さつまいも	620	26.7 20.6 2.3	
17 (月)			リクエストきゅうしょく ココアあげパン	いりたまごとやさいのソテー レンズまめとトマトのスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク スクランブルエッグ ウインナー とりにく レンズまめ	にんじん キャベツ もやし ピーマン にんにく たまねぎ トマト こまつな	パン あぶら さとう	592	23.8 23.9 2.3	
18 (火)			カミカミメニュー カミカミどん	だいこんサラダ あつあげのみそしる りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ かまぼこ あつあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ピーマン だいこん きゅうり キャベツ ねぎ えのきたけ こまつな りんご	こめ むぎ あぶら さとう ごま	608	24.7 20.1 2.4	
19 (水)			チキンカレーライス	ツナとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにつく スキムミルク チーズ ツナ くきわかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター こむぎこ ごま	661	22.3 24.2 2.0	
20 (木)			やまなしけん ほうとう	じゃがいもとひじきのものに あべかわもち	ぎゅうにゅう とりにつく みそ ひじき あぶらあげ きなこ	だいこん にんじん かぼちゃ こまつな ねぎ しいたけ いんげん	ほうとう さといも じゃがいも さとう あぶら しらたまもち	559	22.7 17.2 2.3	
21 (金)			ごはん	さけのなんがやき いそかあえ ぐだくさんみそしる わしょくのひ (11/24)	ぎゅうにゅう さけ かまぼこ のり ぶたにく あぶらあげ みそ	こまつな にんじん もやし だいこん たけのこ しいたけ ねぎ ほうれんそう	こめ ごま さとう じゃがいも	583	31.3 17.3 2.2	
25 (火)			わかめごはん	カレーにくじゃが ちゃんぽんみそしる みかん	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく いか かまぼこ みそ	たまねぎ にんじん しらたき いんげん キャベツ もやし ねぎ こまつな みかん	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう あぶら	630	26.0 16.4 2.4	
26 (水)			キムタクごはん	やさいたつぱりたまごスープ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	たくあん キムチ にんじん ねぎ たまねぎ コーン キャベツ もも しめじ こまつな みかん パイン	こめ むぎ あぶら ごま さとう あんにんどうふ	630	21.4 20.5 2.3	
27 (木)			あいちけん ごはん	イカフライのレモンに りっちゃんのサラダ あかだしみそしる	ぎゅうにゅう イカフライ ハム こんが かつおがし とうふ あぶらあげ みそ	レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン なす だいこん しめじ ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう	617	26.5 20.3 2.4	
28 (金)			カミカミメニュー ぶたにくとじゃこの しおやきそば	とりだんごのちゅうかスープ さつまいもスティック	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ とりにくだんご	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら はくさい えのきたけ ねぎ こまつな しょうが	めん あぶら さとう さつまいも はちみつ ごま	602	26.3 25.9 2.3	
※ 食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをこ持参ください。								今月の 平均栄養価	617	25.5 21.4 2.2
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

「おはなし給食」～本の中に出てくる料理が給食に登場～

八木北小では、子どもたちが意欲的に読書活動ができるように、図書委員会が中心となって「R1図書ランブリ」の取り組みを行っています。その一環として、本に出てくる料理を給食に取り入れました。

11月4日(火)
「たべものやさん
しりとりたいかい
かいさいします」
手作り揚げぎょうざ

11月5日(水)
「きゅうしょく
たべにきました」
クリームシチュー

11月6日(木)
「おぼけのアツチと
ドラキュラスープ」
ドラキュラスープ

11月は「千産千消月間」です！

～ちばの恵みでまんてん笑顔～

地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを「地産地消」といいます。特に千葉県では、「地」を千葉の「千」に変えて「千産千消」としています。日頃から給食でも、千葉県や流山市でとれた地産物を多く取り入れています。

今月の郷土料理

～11月20日「山梨県民の日」、11月27日「愛知県民の日」～

山梨県・・・「ほうとう」は、かぼちゃなどが入ったみそ味の煮込みうどん、「じゃが芋とひじきの煮物」は、富士山の山開きの日に食べる料理、「安倍川もち」は、きな粉がかかったお餅です。
愛知県・・・「イカフライのレモン煮」「りっちゃんのサラダ」は、名古屋の給食によく出る料理です。みそ煮込みうどん、みそカツなど八丁みそがよく使われるので、「赤だしのみそ汁」にしました。

「はし忘れゼロキャンペーン」リクエスト給食

9月に給食委員会が実施した「はし忘れゼロキャンペーン」で、はし忘れがなかったクラスのリクエスト給食を、11、12月に取り入れました。

10日「ABCスープ」・・・ステップ学級

13日「しょうゆラーメン」・・・2-6、3-5、3-6、4-5、5-1、なのはな学級

17日「ココア揚げパン」・・・1-1、1-6



【給食停止について】

病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、連絡を受けた3日後(休日を除く)から給食を停止し、給食費の減額が可能となります。給食の停止を希望する場合は、担任又は学校へ必ず申し出てください。その際、「流山市学校給食(停止・再開)届」を学校に提出してください(流山市教育委員会学校教育課のホームページからもダウンロードできます)。給食の停止・再開については、食材発注の都合がありますので、速やかにご連絡をお願いいたします。