



# 10月 こんだてひょう



流山市立八木北小学校

令和6年度

日 曜日	お弁当 持ち帰り	お弁当 持ち帰り	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	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	おもにからだをつくる ものになる	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる			たんぱく 質(g)
1 (火)			とりごぼうごはん	しおにくじゃが ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく がたにく ゆば なた とうふ	ごぼう にんじん しめじ たまねぎ こんにやく いんげん えのきたけ ねぎ こまつな	こめ ごま さとう じゃがいも あがら	614	28.7 19.2 2.4	
2 (水)			おさかなメンチカツ バーガー	コールスローサラダ やさしいのこめスープ	ぎゅうにゅう マグロカツ ハム とりにく とうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ はくさい こまつな	パン あがら とうにゅうバター	604	24.1 25.7 2.4	
3 (木)			こまつなとじゃこの ごはん	あつやきたまご <b>カレーふうきんぴら</b> とうにゅうみそじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あつやきたまご あがらあげ わかめ とうにゅう みそ	こまつな にんじん ごぼう たまねぎ こんにやく ねぎ	こめ ごま あがら さとう じゃがいも	621	26.9 19.6 2.4	
4 (金)			ごはん	<b>いわしのごまやき</b> ちくさおひたし ぐだくさんみそじる	ぎゅうにゅう いわし あがらあげ がたにく みそ	しょうが にんじん こんにやく こまつな だいこん たけのこ しいたけ ねぎ	こめ こめこ ごま あがら さとう じゃがいも	623	27.5 23.8 2.1	
7 (月)			みそがたにく チャーハン	<b>はるさめサラダ</b> とりだんこのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう がたにく みそ ベーコン とりにくだんご	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんじん きゅうり はくさい もやし えのきたけ ねぎ こまつな	こめ むぎ あがら さとう はるさめ ごま	605	23.2 22.0 2.4	
8 (火)			カミカミメニュー ざっこくごはん	かつおのやくみソースかけ そくせきづけ <b>とうがんのみそじる</b>	ぎゅうにゅう かつお こんぶ とりにく とうふ あがらあげ みそ	ねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん キャベツ とうがん こまつな	こめ ざっこく でんぱん あがら さとう	604	29.7 20.2 1.9	
9 (水)			<b>おすすめレシピ</b> カレーうどん	じゃこサラダ さつまいもスティック	ぎゅうにゅう がたにく ちりめんじゃこ あがらあげ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	うどん じゃがいも あがら さつまいも ごま	635	23.8 25.1 2.5	
10 (木)			キャロットピラフ	ポトフ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく がたにく ウィナー	キャロットジュース にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム かぶ キャベツ セロリ ブルーベリーゼリー	こめ むぎ あがら じゃがいも	603	24.5 20.7 1.5	
11 (金)			こぎつねごはん	おでん ごまあえ	ぎゅうにゅう あがらあげ とりにく ちくわ こんぶ さつまあげ うずらたまご	にんじん だいこん こんにやく もやし キャベツ こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	607	25.6 18.8 2.1	
16 (水)			プルコギどん	キムチいりみそスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう がたにく とりにく わかめ とうふ みそ	にんにく たまねぎ にんじん もやし いら キャベツ ねぎ キムチ はくさい みかん もも パイ	こめ むぎ あがら ごま さとう でんぱん こんにやくゼリー	648	24.1 20.8 2.1	
17 (木)			テーブルロール	<b>とりにくのピザやき</b> ツナとわかめのサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ くきわかめ ベーコン	たまねぎ トマト きゅうり キャベツ にんじん コーン こまつな	パン あがら さとう ごま マカロニ じゃがいも	655	28.9 28.5 2.4	
18 (金)			カミカミメニュー だいきり 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しる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あがらあげ だいきり ししゃも さつまあげ とうふ みそ	にんじん きりぼしだいこん こんにやく だいこん こまつな えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま こめこ あがら	659	29.7 24.9 2.5	
21 (月)			ポークカレーライス	ハニーマスタードレッシングサラダ	ぎゅうにゅう がたにく チーズ スキムミルク ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース りんご キャベツ きゅうり こまつな	こめ あがら じゃがいも こむぎこ バター ごま はちみつ	649	23.3 22.8 1.9	
22 (火)			<b>リクエストきゅうしよく</b> しょうゆラーメン	にくだんごのあまずあん フルーツしらたま	ぎゅうにゅう がたにく なた なた ミートボール	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 たけのこ ピーマン パプリカ みかん もも パイン	めん あがら さとう でんぱん しらたまもち	593	24.5 20.4 2.5	
23 (水)			ごはん	さばのごまみそだれ わふうあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ あがらあげ とりにく とうふ	キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	こめ さとう ごま さといも あがら	612	28.8 20.2 2.0	
24 (木)			カラフルピラフ	あきのかおりシチュー みかん	ぎゅうにゅう がたにく とりにく なまクリーム	にんにく たまねぎ えだまめ ピーマン コーン にんじん しめじ みかん	こめ あがら じゃがいも こむぎこ バター さつまいも	651	22.6 22.7 1.4	
25 (金)			うめちりめんごはん	にくどうふ じゃがいもとわかめのみそじる	ぎゅうにゅう がたにく ちりめんじゃこ とうふ わかめ あがらあげ みそ	うめ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ こまつな	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	617	30.1 19.4 2.2	
28 (月)			カミカミメニュー カミカミどん	いもだんごじる りんご	ぎゅうにゅう がたにく くきわかめ あがらあげ みそ とりにく	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく ピーマン だいこん ねぎ こまつな りんご	こめ むぎ あがら さとう いももち	600	23.8 16.0 2.2	
29 (火)			<b>リクエストきゅうしよく</b> きなこあげパン	まめのスパイシーいため ようふうかきたまスープ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン いんげんまめ だいきり とりにく たまご	にんにく えだまめ セロリ たまねぎ パセリ にんじん キャベツ こまつな	パン あがら さとう マカロニ	606	26.4 24.2 2.2	
30 (水)			さつまいもごはん	こまつなとあつあげのそぼろいため ちゃんぽんみそじる	ぎゅうにゅう がたにく あつあげ とりにく いか かまぼこ みそ	しょうが にんじん しめじ こまつな ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	こめ さつまいも ごま あがら さとう でんぱん	616	29.5 20.8 2.4	
31 (木)			ベーコンとツナの トマトスパゲティ	ミートボールとやさしいのスープ パンプキンマフィン	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ミートボール とうにゅう	たまねぎ こまつな にんにく マッシュルーム トマト キャベツ えのきたけ かぶ こまつな かぼちゃ	スパゲティ あがら こめこ さとう	651	23.6 23.2 1.9	
※ 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ご持参ください。								今月の 平均栄養価	622	26.1 21.8 2.1
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

**「はし忘れゼロキャンペーン」リクエスト給食！**  
 1学期に給食委員会が実施した「はし忘れゼロキャンペーン」で、はしを忘れて人がいなかったクラスのリクエスト給食を、9月と10月の給食に取り入れました！  
 22日(火)「しょうゆラーメン」・・・1年1組、2年2組、2年4組、4年5組  
 29日(火)「きなこ揚げパン」・・・5年4組

**「我が家のおすすめレシピ」が登場！**  
 7月の献立表で「我が家のおすすめレシピ」を募集したところ、たくさんのご応募をいただきました。その中の4つのレシピを給食に取り入れさせていただきました。ご協力ありがとうございました。詳しい作り方については、9月給食だよりをご覧ください。  
**3日(木)カレー風きんぴら 9日(水)カレーうどん**  
**7日(月)春雨サラダ 17日(木)鶏肉のピザ焼き**

**【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。