



10月 こんだてひょう



令和7年度

流山市立八木北小学校

日 付	お 休 み	お 休 み 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	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちようしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		しょうごん そうとうりょう(g)	
1 (水)			コッパパン	ポテトポリッジ オク로스ー みかん ナイジェリアりょうり	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さば みそ	にんにく たまねぎ パプリカ こまつな トマト しょうが オクラ みかん	パン あぶら じゃがいも	602	26.6 21.2 2.4	
2 (木)			ぶたごぼうごはん	だいこんのいために はくさいとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	にんにく ごぼう にんじん ねぎ いんげん だいこん こんにゃく はくさい えのきたけ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう ごま	616	27.4 23.0 2.4	
3 (金)			ごはん	とりにくとレンコンのなんばんず ぐだくさんみそしる りんご わがやのおすすめレシピ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	れんこん たまねぎ パプリカ にんじん たけのこ だいこん しいたけ ねぎ こまつな りんご	こめ こめこ でんぱん あぶら さとう じゃがいも	645	25.5 20.3 1.9	
6 (月)			チャンポンうどん	さといものそばろに みたらしだんご じゅうごや	ぎゅうにゅう ぶたにく いなか かまぼこ とりにく かくあげ	にんにく しょうが はくさい にんじん しいたけ たけのこ ねぎ こまつな グリンピース こんにゃく	うどん あぶら さといも さとう もち でんぱん くろざとう	548	24.0 16.8 2.3	
7 (火)			キンパふう まぜごはん	とりつくねととうがんのスープ フルーツあえ なかれやまさん	ぎゅうにゅう ぶたにく つくね	にんにく にんじん たくあん キムチ こまつな とうがん もやし しいたけ ねぎ みかん もも バイン	こめ むぎ あぶら さとう ごま コンニャクゼリー	575	19.1 15.9 2.2	
8 (水)			カミカミメニュー げんまいいりごはん	クリスピーししゃも こんにゃくサラダ とんじる わがやのおすすめレシピ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ	サラダこんにゃく キャベツ にんじん きゅうり だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ こまつな	こめ げんまい こめこ ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク あぶら さとう ごま じゃがいも	602	25.0 21.2 2.0	
9 (木)			きのこピラフ	さけのクリームに キャベツとウインナーのスープ	ぎゅうにゅう とりにく さけ ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ ほうれんそう キャベツ コーン こまつな	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター じゃがいも	603	25.6 20.7 2.1	
10 (金)			チキンカツバーガー	キャロットサラダ めのあいごデー ミネストローネ もも ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン しろいんげんまめ	コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく セロリ パセリ トマト	パン こむぎこ パンこ あぶら マカロニ さとう ブルーベリーゼリー	660	26.6 24.5 2.4	
15 (水)			ピヨピヨカレー	ツナとわかめのサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ スキムミルク チーズ ツナ くきわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツ みかん	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごま	661	20.4 21.8 2.0	
16 (木)			わがやのおすすめレシピ さつまいもごはん	とうふのつくねやき おかかあえ やさいのごまじる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく こうや豆腐 ひじき みそ いとけずり ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし ねぎ だいこん ごぼう えのきたけ	こめ さつまいも ごま あぶら さとう	602	26.8 18.7 2.2	
17 (金)			ごはん	かつおのやくみソースかけ きりぼしだいこんのもの とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう かつお さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうにゅう みそ	ねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん にんじん こんにゃく たまねぎ こまつな	こめ でんぱん あぶら さとう じゃがいも	655	30.8 21.6 2.4	
20 (月)			ちりめんチャーハン	バンサンスウ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう なたと ちりめんじゃこ ハム とうふ たまご	ねぎ しいたけ グリンピース きゅうり にんじん キャベツ もやし コーン こまつな	こめ むぎ あぶら ごま はるさめ さとう でんぱん	559	22.6 18.2 2.5	
21 (火)			きなこあげパン	ウインナーポテト ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ しめじ こまつな	パン あぶら さとう じゃがいも	610	23.6 24.1 2.2	
22 (水)			ごはん	さばのごまみそだれ そくせきづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ しおこんぶ とりにく とうふ	かぶ にんじん キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	こめ さとう ごま あぶら さといも	578	27.5 18.1 1.9	
23 (木)			コーンワカメ ラーメン	かくあげのからみそいため フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく かくあげ みそ	にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ コーン こまつな たまねぎ ビーマン みかん もも バイン	めん あぶら さとう しらたまもち	560	24.1 17.7 2.2	
24 (金)			こぎつねごはん	しおにくじゃが かぶのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく かぶ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも あぶら	643	26.5 20.8 2.2	
27 (月)			プルコギどん	トックスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ たら ねぎ はくさい たけのこ しいたけ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら さとう ごま トック	618	24.2 18.2 2.0	
28 (火)			わがやのおすすめレシピ コーンたっぷり チーズトースト カミカミメニュー	くきわかめとやさいのスープ フルーツナタデココ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ぶたにく ゆば くきわかめ	コーン たまねぎ キャベツ にんじん みかん もも バイン	パン ノエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	612	24.7 22.7 2.3	
29 (水)			ごはん	たらのガーリックバターソース きりぼしだいこんのサラダ いもだんごじる	ぎゅうにゅう たら ツナ とりにく	にんにく しめじ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	こめ こむぎこ あぶら バター ごま いもち	596	27.0 17.1 2.3	
30 (木)			ちゃめし	おでん からしあえ りんご	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ つみれ がんもどき うずらたまご こんぶ	だいこん こんにゃく にんじん こまつな えのきたけ もやし りんご	こめ じゃがいも	558	23.4 14.7 2.3	
31 (金)			わがやのおすすめレシピ しおこうじと トマトソースのフジッ! ハロウィン	ミートボールとやさいのスープ こめこのパンプキンマフィン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにくだんご とうにゅう	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ エリンギ かぶ コーン こまつな かぼちゃ	マカロニ こめこ さとう あぶら	594	22.5 20.8 1.8	
※ 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	604	24.9 19.9 2.1
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

10月1日は「ナイジェリア料理」!



ALTとして外国語の授業でお世話になっているオーゾー先生の母国ナイジェリアの独立記念日が10月1日ということで、ナイジェリア料理を取り入れました。「ポテトポリッジ」は、じゃが芋のトマト煮込みです。「ポリッジ」は「お粥」という意味で、ナイジェリアでは主食として食べるようです。「オクロスー」は、オクラが入ったスープです。給食時には、ナイジェリアの小学生に質問した動画や、ナイジェリア大使館からのメッセージも放送する予定です。

「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5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、学校ホームページ「9月給食だより」をご覧ください。

3日(金)鶏肉とレンコンの南蛮酢 9日(木)鮭のクリーム煮
16日(木)さつまいもごはん 28日(火)コーンたっぷりチーズトースト
31日(金)塩麹とトマトソースのフジッ!

【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。