



# 10月 こんだてひょう

学校ホームページ



流山市立八木北小学校

| 令和7年度  |                                 |                                      |  |             |  |   |  |                    |                     | 流山市立八木北小学校    |        |                     |
|--|---------------------------------|--------------------------------------|--|-------------|--|---|--|--------------------|---------------------|---------------|--------|---------------------|
| 日<br>に<br>ち  | お<br>は<br>し<br>の<br>日           | こんだてめい                               |  |             | あ<br>か   | み<br>ど<br>り   | き<br>い<br>ろ  |                    |                     |               |        |                     |
|  | さ<br>う<br>ら<br>う<br>に<br>う<br>る | ごはん                                  | パン   | めん          | おかず<br>デザート  | おもにからだをつくる<br>もとになる   | おもにからだのちょうしを<br>とのえるもとになる                                | おもにエネルギーの<br>もとになる | エネルギー<br>(kcal)     | たんぱく<br>しつ(g) | ししつ(g) | じょくえん<br>とうりょく(g)   |
| 1<br>(水)   |                                 | コッペパン                                | ポテトポリッジ<br>オクロスープ<br>みかん                   | ナイジェリアリょうり  | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく さば みそ                            | にんにく たまねぎ パプリカ<br>こまつな トマト しょうが<br>オクラ みかん                    | パン あぶら じゃがいも   | 602                | 26.6<br>21.2<br>2.4 |               |        |                     |
| 2<br>(木)   | /                               | ぶたごぼうごはん                             | だいこんのいために<br>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<br>とりにく さつまあげ<br>どうふ あぶらあげ みそ            | にんにく ごぼう にんじん ねぎ<br>いんげん だいこん こんにゃく<br>はくさい えのきたけ こまつな        | こめ むぎ あぶら<br>さとう ごま                                      | 616                | 27.4<br>23.0<br>2.4 |               |        |                     |
| 3<br>(金)   | /                               | ごはん                                  | とりにくとレンコンのなんばんず<br>ぐだくさんみそしる<br>りんご        | わがやのおすすめレシピ | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく あぶらあげ みそ                         | れんこん たまねぎ パプリカ<br>にんじん たけのこ だいこん<br>しいたけ ねぎ こまつな りんご          | こめ こめこ でんぶん<br>あぶら さとう<br>じゃがいも                          | 645                | 25.5<br>20.3<br>1.9 |               |        |                     |
| 6<br>(月)   | /                               | チャンポンうどん                             | さといものそぼろに<br>みたらしだんご                       | じゅうごや       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>いか かまぼこ とりにく<br>かくあけ                  | にんにく しょうが はくさい<br>にんじん しいたけ たけのこ ねぎ<br>こまつな グリーンピース こんにゃく     | うどん あぶら さといも<br>さとう もち でんぶん<br>くろさとう                     | 548                | 24.0<br>16.8<br>2.3 |               |        |                     |
| 7<br>(火)   |                                 | キンパふう<br>ませごはん                       | とりつくねととうがんのスープ<br>フルーツあえ                   | ながれやまさん     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>つくね                                   | にんにく にんじん たくあん<br>キムチ こまつな とうがん<br>もしやし しいたけ ねぎ みかん<br>もも パイン | こめ むぎ あぶら<br>さとう ごま<br>コンニャクゼリー                          | 575                | 19.1<br>15.9<br>2.2 |               |        |                     |
| 8<br>(水)   | /                               | カミカミメニュー<br>げんまいいりごはん                | クリスピーシャモ<br>こんにゃくサラダ<br>とんじる               |             | ぎゅうにゅう ししゃも<br>ぶたにく とうふ みそ                           | サラダ こんにゃく キャベツ<br>にんじん きゅうり だいこん<br>こんにゃく ごぼう ねぎ              | こめ げんまい こめこ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>コーンフレーク あぶら<br>さとう ごま じゃがいも | 602                | 25.0<br>21.2<br>2.0 |               |        |                     |
| 9<br>(木)   |                                 | きのこピラフ                               | さけのクリームに<br>キャベツとワインナーのスープ                 | わがやのおすすめレシピ | ぎゅうにゅう とりにく<br>さけ ウィンナー                              | たまねぎ にんじん しめじ<br>マッシュルーム バセリ<br>ほうれんそう キャベツ コーン<br>こまつな       | こめ むぎ あぶら<br>こむぎこ バター<br>じゃがいも                           | 603                | 25.6<br>20.7<br>2.1 |               |        |                     |
| 10<br>(金)  |                                 | チキンカツバーガー                            | キャロットサラダ<br>ミニストローネ<br>ブルーベリーゼリー           | めのあいごでー     | ぎゅうにゅう とりにく<br>ハム ベーコン<br>しろいんげんまめ                   | コーン キャベツ きゅうり<br>にんじん たまねぎ にんにく<br>セロリ バセリ トマト                | パン こむぎこ パンこ<br>あぶら マカロニ さとう<br>ブルーベリーゼリー                 | 660                | 26.6<br>24.5<br>2.4 |               |        |                     |
| 15<br>(水)  |                                 | ピヨピヨカレー                              | ツナとわかめのサラダ<br>みかん                          |             | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ひよこまめ スキムミルク<br>チーズ ツナ くきわかめ          | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん りんご きゅうり<br>キヤベツ みかん                   | こめ あぶら じゃがいも<br>こむぎこ バター ごま                              | 661                | 20.4<br>21.8<br>2.0 |               |        |                     |
| 16<br>(木)  | /                               | わがやのおすすめレシピ<br>さつまいもごはん              | とうふのつくねやき<br>おかかあえ<br>やさいのごまじる             |             | ぎゅうにゅう とうふ<br>とりにく こうやどうふ<br>ひじき みそ いとけずり<br>ぶたにく みそ | にんじん たまねぎ しょうが<br>こまつな キヤベツ もやし ねぎ<br>だいこん ごぼう えのきたけ          | こめ さつまいも ごま<br>あぶら さとう                                   | 602                | 26.8<br>18.7<br>2.2 |               |        |                     |
| 17<br>(金)  | /                               | ごはん                                  | かつおのやくみソースかけ<br>きりばししたいこんのにもの<br>とうにゅうみそしる |             | ぎゅうにゅう かつお<br>さつまあげ あぶらあげ<br>ぶたにく とうにゅう みそ           | ねぎ にんにく しょうが<br>きりばししたいこん にんじん<br>こんにゃく たまねぎ こまつな             | こめ でんぶん あぶら<br>さとう じゃがいも                                 | 655                | 30.8<br>21.6<br>2.4 |               |        |                     |
| 20<br>(月)  |                                 | ちりめんチャーハン                            | バンサンスウ<br>ちゅうかコーンスープ                       |             | ぎゅうにゅう なると<br>ちりめんじやこ ハム<br>とうふ たまご                  | ねぎ しいたけ グリーンピース<br>きゅうり にんじん キヤベツ<br>もやし コーン こまつな             | こめ むぎ あぶら ごま<br>はるさめ さとう<br>でんぶん                         | 559                | 22.6<br>18.2<br>2.5 |               |        |                     |
| 21<br>(火)  |                                 | きなこあげパン                              | ワインナーポテト<br>ひよこまめのスープ                      |             | ぎゅうにゅう きなこ<br>ワインナー とりにく<br>ひよこまめ                    | たまねぎ にんじん コーン<br>キヤベツ しめじ こまつな                                | パン あぶら さとう<br>じゃがいも                                      | 610                | 23.6<br>24.1<br>2.2 |               |        |                     |
| 22<br>(水)  | /                               | ごはん                                  | さばのごまみそだれ<br>そくせきづけ<br>けんちんじる              |             | ぎゅうにゅう さば みそ<br>しおこんぶ とりにく<br>とうふ                    | かぶ にんじん キヤベツ<br>ごぼう だいこん こんにゃく<br>ねぎ こまつな                     | こめ さとう ごま<br>あぶら さといも                                    | 578                | 27.5<br>18.1<br>1.9 |               |        |                     |
| 23<br>(木)  | /                               | コーンワカメ<br>ラーメン                       | かくあげのからみそいため<br>フルーツしらたま                   |             | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>わかめ とりにく かくあげ<br>みそ                   | にんにく しょうが にんじん<br>もやし ねぎ コーン こまつな<br>たまねぎ ピーマン みかん<br>もも パイン  | めん あぶら さとう<br>しらたまもち                                     | 560                | 24.1<br>17.7<br>2.2 |               |        |                     |
| 24<br>(金)  | /                               | こぎつねごはん                              | しおにくじやが<br>かぶのみそしる                         |             | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>とりにく ぶたにく とうふ<br>みそ                  | にんじん たまねぎ いんげん<br>こんにゃく かぶ えのきたけ<br>ねぎ                        | こめ むぎ さとう ごま<br>じゃがいも あぶら                                | 643                | 26.5<br>20.8<br>2.2 |               |        |                     |
| 27<br>(月)  |                                 | ブルコギどん                               | トックスープ<br>ヨーグルト                            |             | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく ヨーグルト                            | にんにく たまねぎ にんじん<br>もやし キヤベツ にら ねぎ<br>はくさい たけのこ しいたけ<br>チングンサイ  | こめ むぎ あぶら<br>さとう ごま トック                                  | 618                | 24.2<br>18.2<br>2.0 |               |        |                     |
| 28<br>(火)  |                                 | わがやのおすすめレシピ<br>コーンたっぷり<br>チーストースト    | くきわかめとやさいのスープ<br>フルーツナタデココ                 | カミカミメニュー    | ぎゅうにゅう ツナ チーズ<br>ぶたにく ゆば くきわかめ                       | コーン たまねぎ キヤベツ<br>にんじん みかん もも パイン                              | パン ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも さとう                               | 612                | 24.7<br>22.7<br>2.3 |               |        |                     |
| 29<br>(水)  | /                               | ごはん                                  | たらのガーリックバターソース<br>きりばししたいこんのサラダ<br>いもだんごじる |             | ぎゅうにゅう たら ツナ<br>とりにく                                 | にんにく しめじ キヤベツ<br>きりばししたいこん キュウリ<br>だいこん にんじん ごぼう<br>ねぎ こまつな   | こめ こむぎこ あぶら<br>バター ごま いももち                               | 596                | 27.0<br>17.1<br>2.3 |               |        |                     |
| 30<br>(木)  | /                               | ちゃめし                                 | おでん<br>からしあえ<br>りんご                        |             | ぎゅうにゅう さつまあげ<br>ちくわ つみれ がんもどき<br>うずらたまご こんぶ          | だいこん こんにゃく にんじん<br>こまつな えのきたけ もやし<br>りんご                      | こめ じゃがいも   | 558                | 23.4<br>14.7<br>2.3 |               |        |                     |
| 31<br>(金)  |                                 | わがやのおすすめレシピ<br>しおこうじと<br>トマトソースのフジッリ | ミートボールとやさいのスープ<br>こめこのパンプキンマフィン            | ハロウィン       | ぎゅうにゅう ベーコン<br>とりにく くだんご とうにゅう                       | にんにく たまねぎ トマト<br>にんじん キヤベツ エリンギ<br>かぶ コーン こまつな<br>かぼちゃ        | マカロニ こめこ さとう<br>あぶら                                      | 594                | 22.5<br>20.8<br>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。<br>※ 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<br>平均栄養価  | 604    | 24.9<br>19.9<br>2.1 |
|  |                                 |                                      |  |             |  |   |  |                    |                     | 学校給食<br>摂取基準  | 650    | 27.6<br>21.6<br>2.0 |

※ 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。

**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。「オクロスープ」は、オクラが入ったスープです。給食時間には、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リ

#### 【給食停止について】

**【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。