



# 11がつ こんだてひょう



令和3年度

流山市立八木北小学校

日 に ち	お は 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	ちやになる	からだのしょうしをとのえる	ねつやちからになる		ししつ(g)
1 (月)		ちさんちしょうメニュー いわしの かばやきどん	ながれやまさんこまつなのびたし ちばっこみそしる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ みそ	こまつな にんじん もやし だいこん はくさい えのきたけ ねぎ しょうが	こめ でんぶん あぶら さとう さといも	623	25.6 21.6 2.6
2 (火)		ちゅうかふう おこわ	きびなごのかりかりフライ ちゅうかたまごコーンスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなごかりかりフライ とりにく たまご	にんじん さんさい だいずもやし コーン たまねぎ ねぎ こまつな しょうが	こめ もちごめ さとう あぶら でんぶん アセロラゼリー	614	23.9 19.2 2.4
4 (木)		ごはん	ちくさやき ごもくまめ はくさいのすましじる	ぎゅうにゅう ちくさやき だいず とりにく こんぶ さつまあげ ぶたにく とうふ わかめ	にんじん こんにやく しいたけ はくさい えのきたけ ねぎ こまつな	こめ さとう あぶら	638	29.1 21.9 2.0
5 (金)		きのこのわふう スパゲティ	ポトフ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく ウインナー	しめじ えのきたけ たまねぎ ビーマン にんにく にんじん かぶ キャベツ セロリ みかん パイン もも	スパゲティ あぶら じゃがいも ゼリー	607	24.7 21.3 2.1
8 (月)		カミカミメニュー わかめじゃこ ごはん	チキンチキンごぼう (6-1リクエスト) とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ とりにく ぶたにく とうにゅう みそ	ごぼう えだまめ たまねぎ にんじん こんにやく こまつな ねぎ	こめ むぎ ごま でんぶん こめこ あぶら さとう じゃがいも	697	27.1 23.6 2.5
9 (火)		しおラーメン (3-4リクエスト)	なまあげのちゅうかに フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく	にんじん キャベツ もやし ねぎ コーン にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな みかん もも パイン	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん しらたまもち	617	27.8 21.6 2.2
10 (水)		ちさんちしょうメニュー さつまいもパン	ねぎねぎポテト ながれやまやさいのこめごシチュー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム チーズ	たまねぎ ねぎ にんにく はくさい にんじん こまつな	さつまいもパン じゃがいも あぶら こめこ	610	23.7 18.6 2.1
11 (木)		ごはん	さけのしおやき ひじきのいりに さわにわん	ぎゅうにゅう さけ ひじき とりにく あぶらあげ ぶたにく	にんじん れんこん こんにやく だいこん ごぼう たけのこ えのきたけ ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう	602	31.1 17.5 2.0
12 (金)		ちゅうかどん	とりにくとキャベツのぼいたんスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とりにく とうふ	はくさい にんじん たけのこ ちんげんさい にんにく しょうが キャベツ もやし コーン ねぎ こまつな りんご	こめ むぎ あぶら さとう	606	24.6 19.2 2.0
15 (月)		ごはん	とりのからあげ おかかあえ ちゃんぽんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく いか かまぼこ みそ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ こまつな	こめ でんぶん あぶら さとう	646	31.0 20.8 2.4
16 (火)		きなこあげパン	まめのスパイシーいため かぶのようふうスープ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー だいず いんげんまめ とりにく	えだまめ たまねぎ にんにく パセリ かぶ にんじん マッシュルーム	パン あぶら さとう マカロニ	638	26.1 23.8 2.0
17 (水)		ごもくごはん	さけとじゃがいものみそに かきたまじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さけ みそ かまぼこ とうふ たまご	ごぼう にんじん しめじ たまねぎ えのきたけ いんげん こまつな ねぎ みかん	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	647	30.3 18.2 2.4
18 (木)		カミカミメニュー ごはん	すぶた はるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると わかめ ヨーグルト	たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン はくさい ねぎ こまつな にんにく しょうが	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ	618	24.3 18.0 2.2
19 (金)		ハヤシライス	アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう アーモンド	666	21.4 23.0 2.5
22 (月)		やきうどん	だいこんとうずらたまごのもの ながれやまみりんだいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらたまご かつおぶし	にんじん キャベツ たまねぎ もやし だいこん こんにやく いんげん しょうが	うどん あぶら さとう さつまいも みずあめ ごま	602	24.3 22.8 2.3
24 (水)		わしよくのひ ごはん	さばのぶんかぼし わふうあえ とんじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	こめ さとう ごま じゃがいも	634	29.9 19.7 2.7
25 (木)		とりにくの ガパオいため ごはん	スープフォー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん しめじ ビーマン あかビーマン にんにく しょうが こまつな ねぎ みかん パイン もも	こめ むぎ あぶら さとう ごま フォー ゼリー	690	23.3 18.0 2.3
26 (金)		シュガートースト (5-4リクエスト)	ツナサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン とりにく いんげんまめ	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン たまねぎ セロリ にんにく トマト	パン バター さとう あぶら じゃがいも	608	23.0 24.6 2.5
29 (月)		ぶたにくとごぼうの わふうカレーライス	ゆでやさいのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ ごぼう にんにく しょうが こまつな りんご キャベツ コーン もやし	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ じゃがいも ごま	692	22.7 22.2 1.8
30 (火)		こまつなの まぜごはん	つくねとこんさいのもの きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく つくね あぶらあげ わかめ みそ	こまつな ねぎ しょうが にんじん たまねぎ こんにやく いんげん きりぼしだいこん はくさい えのきたけ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも	601	24.4 21.7 2.6

※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、清潔な物をご持参ください。  
 ※8日、9日、26日は、「はし忘れゼロキャンペーン」のリクエスト献立を取り入れました。

今月の 平均栄養価	632	25.9 20.8 2.2
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.00

**11月は「千産千消月間」です!**  
 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、千葉県の「千」から「千産千消」としてあります。日頃から千葉県や流山市でとれた地場産物を取り入れています。今月は、1日、10日を「千産千消デー」とし、地場産物を多く取り入れた献立にしました。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう!  
 【千葉県産】牛乳、いわし、さつまいも、里芋、大豆、にんじんなど 【流山産】米、小松菜、大根、白菜、長ねぎ、みりんなど

