



10月 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 な 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	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		しつ(g)
1 (金)		キムタクごはん	にくだんごときのこのスープ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール だいず きなこ にほし	たくあん キムチ にんじん ねぎ キャバツ しめじ えのきたけ こまつな しいたけ	こめ むぎ ごま あぶら さとう くらざとう	613	27.2 21.1 2.5
4 (月)		さつまいもごはん	にくどうふ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ しめじ にんじん ねぎ こまつな かぶ かぶのは えのきたけ	こめ さつまいも ごま さとう	636	28.2 20.7 2.4
5 (火)		ちりめんチャーハン	あげぎょうざ(5-2リクエスト) とりにくとキャバツのバイタンスープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ちりめんじゃこ ぶたにく なると とりにく	ねぎ しいたけ グリンピース にんにく しょうが キャバツ にんじん もやし コーン しめじ こまつな	こめ むぎ ごま あぶら はるさめ	632	24.8 22.9 2.1
6 (水)		きこりのポロネーゼ	ポトフ サイダーポンチ(3-2.4-1リクエスト)	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィナー	たまねぎ にんじん セロリー かぶ かぶのは えのきたけ しめじ トマト にんにく しょうが グリンピース キャバツ みかん パイン もも	スパゲティ じゃがいも あぶら カクテルゼリー サイダー さとう	626	24.4 19.5 2.0
7 (木)		こんぶごはん	なすとピーマンのにももの★ とうにゅうみそしる みかん	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ ぶたにく ベーコン とうにゅう みそ	にんじん なす ピーマン たまねぎ ねぎ こまつな こんにゃく みかん	こめ むぎ ごま さとう あぶら じゃがいも	659	26.2 20.5 2.4
8 (金)		カミカミメニュー ざつこくごはん	にぎすのたつたあげ きりぼしだいこんとひじきのごますあえ じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう にぎす とりにく ひじき ぶたにく みそ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ こまつな	こめ ざつこくまい あぶら さとう じゃがいも ごま でんぶん	615	24.4 17.0 2.0
11 (月)		ピヨピヨカレー	ひじきとレンコンのサラダ★	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ チーズ ツナ スキムミルク ひじき	にんじん たまねぎ れんこん グリンピース にんにく しょうが りんご コーン えだまめ	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ ごま ノンエッグマヨネーズ はちみつ	750	22.6 26.0 2.1
12 (火)		ちやめし	おでん ごまあえ	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 もやし キャバツ こまつな にんじん	こめ ごま さとう	604	24.8 16.7 2.5
13 (水)		ミルクあげパン (6-2リクエスト)	ドイツふうポテトサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん コーン レモン ビクルス キャバツ しめじ こまつな トマト	パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	619	23.4 20.6 2.1
14 (木)		うめちりめんごはん	かぶのそぼろに さつまじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく だいず かかあげ ぶたにく どうふ みそ	うめ かぶ かぶのは しょうが にんじん こんにゃく だいこん ねぎ こまつな	こめ むぎ ごま あぶら さとう さつまいも でんぶん	651	28.8 17.9 2.0
15 (金)		さんまひつまぶし ごはん	そくせきつけ ちくわがのくたくさんすましじる	ぎゅうにゅう さんま こんぶ とりにく	かぶ かぶのは にんじん キャバツ きゅうり ごぼう しいたけ れんこん こまつな	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま さといも ちくわが	646	24.4 25.3 1.8
18 (月)		じゅうさんやこんだて えだまめじゃこ ごはん	けんちんじる ごまあんだんご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく どうふ	えだまめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく こまつな	こめ ごま さといも あぶら しらたま さとう こしあん くらざとう	641	25.1 17.2 1.7
19 (火)		しょうゆラーメン (1-2.4-4リクエスト)	にくだんごのあまずあん フルーツみつまめ	ぎゅうにゅう ミートボール ぶたにく うずらたまご なると かんてん レッドピース	にんじん もやし こまつな にんにく しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ ピーマン みかん パイン もも	めん あぶら さとう	648	28.2 22.7 2.6
20 (水)		おはなしきゅうしょく テーブルロール	とりにくとやさいのトマトに せかいいちおいしいいのスープ りんご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく つみれ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン にんにく キャバツ こまつな りんご	パン むぎ じゃがいも さとう	633	26.0 22.4 2.5
21 (木)		おはなしきゅうしょく ごはん	さけのわふうムニエル のりあえ やさいのごまじる	ぎゅうにゅう さけ のり ぶたにく わかめ みそ	ほうれんそう キャバツ もやし にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ごま	620	29.3 16.3 2.2
22 (金)		おはなしきゅうしょく ツナピラフ	かぼちゃのこめこスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ だいず ベーコン とりにく とうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ コーン ピーマン かぼちゃ マッシュルーム しょうが	こめ むぎ じゃがいも あぶら こめこ	624	24.8 18.5 1.8
25 (月)		ごはん	かつおのさらさあげ わふうあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ たまご わかめ どうふ みそ	キャバツ もやし にんじん こまつな ねぎ ニラ	こめ さとう ごま あぶら	674	33.7 23.8 2.3
26 (火)		カレーうどん	かくあげのいそに ビーンズおさつ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると かくあげ ひじき とりにく だいず にほし	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな こんにゃく さやいんげん	うどん さつまいも あぶら ごま さとう くらざとう	614	30.0 22.6 2.3
27 (水)		ごはん	さばのぶんかほし れんこんのきんぴら とんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく どうふ みそ	れんこん ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	644	29.0 19.3 2.6
28 (木)		カミカミメニュー ぶたにくどんぶり	かみかみサラダ★ いもだんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さきいか とりにく	にんじん たまねぎ しらたき ねぎ さやいんげん しいたけ しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう こまつな だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう ごま いもち	659	26.5 15.7 2.5
29 (金)		ハロウィンメニュー はいがロール	チリコンカン キャバツとウィンナーのスープ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ウィナー	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム グリンピース トマト キャバツ しめじ セロリー こまつな	パン あぶら じゃがいも かぼちゃプリン	641	26.8 22.2 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ご持参ください。
 ※ 5日、6日、13日、19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	640	26.6 20.4 2.2
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

★7月に募集した「我が家のおすすめレシピ」を取り入れました！

7日(木)「なすとピーマンの煮物」・・・居上さん(6-2)
 11日(月)「ひじきとれんこんのサラダ」・・・上原さん(2-3,4-4,6-3)
 28日(木)「かみかみサラダ」・・・加藤さん(4-1)

※詳しくは給食日よりご紹介いたします。



20～22日は「おはなし給食」! ～読書月間にちなんで、絵本に登場する食べ物を給食に取り入れました～

20日(水)「せかいいちおいしいスープ」に出てくる「石のスープ」をイメージしたスープです。
 21日(木)「11ぴきのねこ」に出てくる「怪物みたいに大きな魚」から、旬の鮭を使用しました。
 22日(金)「14ひきのかぼちゃ」に出てくる「かぼちゃ」を使ったスープです。

