



# 10月 こんだてひょう



令和4年度

流山市立八木北小学校

日付	目次	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	ちほくしつ(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のになる	おもにからだのちようしきととのえるものになる	おもにエネルギーのもとになる		しつ(g)	
3(月)		ピビンパ	わかめとうふのスープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	にんにく ぜんまい にんじん ねぎ だいこん だいずもやし ほうれんそう えのきたけ みかん もも パイン	こめ あぶら さとう ごま ゼリー	623	24.1 19.2 2.2	
4(火)		いわしのひ かばやきどん	ちくさおひたし ちゃんぽんみそしる	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ ぶたにく いか かまぼこ みそ	しょうが にんじん こんにやく こまつな たまねぎ キャベツ もやし しめじ ねぎ ほうれんそう	こめ あぶら さとう ごま	648	30.0 24.3 2.4	
5(水)		わがやのおすすめレシピ みどりいっぱい! なごバラこまつな ませごはん	きりほしだいこんのもの とうがんとみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ とりにく とうふ みそ	にんにく こまつな にんじん きりほしだいこん とうがん えのきたけ ほうれんそう ねぎ	こめ あぶら ごま さとう	624	25.6 25.6 2.5	
6(木)		テーブルロール	ポークビーンズ ようふうかきたまスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ とりにく たまご	たまねぎ にんじん しめじ パセリ こまつな	パン じゃがいも あぶら さとう ゼリー	644	25.9 23.2 2.4	
7(金)		チキン カレーライス	ゆでやさいのごまサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース りんご こまつな コーン キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター ごま	707	24.5 24.5 2.1	
12(水)		おはなしきゅうしよく あきのかおり スパゲティ	ミートボールとやさいのスープ アナグマのしょうがパン	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ コーン こまつな しょうが	スパゲティ あぶら こめ くらげさとう はちみつ	655	20.9 25.9 2.4	
13(木)		おはなしきゅうしよく ごはん	さんまのしおやき わふうあえ いもじる	ぎゅうにゅう さんま 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 ごぼう しめじ ねぎ しいたけ こんにやく	こめ さとう ごま さといも	629	28.1 24.3 2.3	
14(金)		おはなしきゅうしよく やきそばばんばん	とうがんとちゅうかスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー えび とりにく とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ビーマン とうがん ねぎ えのきたけ こまつな みかん もも パイン	めん あぶら しらたまもち さとう	613	28.1 20.8 2.7	
17(月)		ごはん	かつおのさらさあげ ホクホクかぼちゃのだいずあえ とんじる	ぎゅうにゅう かつお だいず とりにく ぶたにく とうふ みそ	しょうが かぼちゃ たまねぎ だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ こまつな	こめ でんぶん あぶら じゃがいも	703	35.9 22.2 2.0	
18(火)		カミカミメニュー シャキシャキ そばごはん	カラフルきんぴらごぼう とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ベーコン とうにゅう みそ	にんじん きりほしだいこん しいたけ グリンピース ごぼう たけのこ えだまめ じゃがいも たまねぎ こんにやく こまつな	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	612	25.5 20.1 2.6	
19(水)		わがやのおすすめレシピ ぶたひきにくどん	さつまいものみそしる りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	にんにく しょうが キャベツ だいこん にんじん こんにやく しめじ ねぎ こまつな りんご	こめ むぎ あぶら でんぶん こまつな さつまいも	624	25.2 19.3 2.5	
20(木)		ちゃめし	おでん あげごぼうのわふうサラダ	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ いわたんこ がんと うずらたまご こんぶ	だいこん こんにやく ごぼう キャベツ きゅうり にんじん コーン	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	613	24.9 20.8 2.6	
21(金)		イタリアメニュー はいがロール	カチャトラ レンズまめのスープ マチエドニア	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ みかん もも パイン りんご なし レモン	パン こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	656	28.8 18.7 2.5	
24(月)		わがやのおすすめレシピ わかめ じゃこごはん	かぶとぶたにくのいためもの けんちんじる みかん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ ぶたにく とりにく とうふ	かぶ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく みかん	こめ むぎ ごま あぶら さといも	626	28.5 18.1 2.4	
25(火)		ココアあげパン	わけねぎのいろどりいため ワンダンスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく ぶたにく なた	にんにく しょうが わけねぎ たけのこ にんじん ビーマン パプリカ もやし ねぎ こまつな	パン あぶら さとう ワンタン	621	26.2 25.2 2.5	
26(水)		さつまいもごはん	ますのしおやき だいこんとあぶらあげのいために かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ます ぶたにく あぶらあげ たまご わかめ とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ えのきたけ いら	こめ さつまいも ごま あぶら さとう	653	34.4 23.2 2.5	
27(木)		ほうとう	ひじきとかくあげのいために あべかわもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく みそ とりにく ひじき かくあげ きなこ	だいこん にんじん かぼちゃ こまつな ねぎ こんにやく いんげん	ほうとうどん さといも じゃがいも あぶら さとう しらたまもち	627	28.2 24.2 2.3	
28(金)		カミカミメニュー ざっくごはん	にぎすのたつたあげ くきわかめとやさいのあえもの いもだんこじる	ぎゅうにゅう にぎす くきわかめ とりにく	しょうが だいこん キャベツ もやし にんじん ごぼう ねぎ こまつな	こめ げんまい むぎ きび でんぶん あぶら ごま さとう いもち	614	23.0 16.2 2.1	
31(月)		ハロウィンメニュー チキンライス	かぼちゃのマヨネーズやき ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン ひよこまめ	たまねぎ マッシュルーム ビーマン かぼちゃ にんにく にんじん キャベツ コーン こまつな	こめ むぎ あぶら パン ノンエックマヨネーズ	658	22.9 25.9 2.1	
※ 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こ持参ください。							今月の 平均栄養価	639	26.8 22.1 2.3
							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

「我が家のおすすめレシピ」～7月に募集したレシピを取り入れました～

- ・5日(水)「緑いっぱい! 豚バラ小松菜混ぜごはん」5年3組中谷さん
- ・19日(水)「豚挽肉丼」5年1組石井さん
- ・24日(月)「かぶと豚肉の炒め物」給食室 友利さん

「おはなし給食」～読み聞かせの絵本とコラボしたメニュー～

- ・12日(水)「アナグマのしょうがパン」…【わすれられないおくりもの】
- ・13日(木)「さんまの塩焼き」…【やきざかなのろい】
- ・14日(金)「やきそばばんばん」…【やきそばばんばん】

【給食停止について】  
病気を理由に、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。