



# 11月 よていにいんだてひょう

令和2年11月  
流山市立八木北小学校

はし	日	よう日	こんだて	赤の食品 からだをつくる	黄の食品 ねつやちからの もとなる	緑の食品 からだのちょうしを ととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとくちメモ	
							脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
	2	月	マーボーどん アーモンドこざかな とりにくとキャベツのパイタンスープ	牛乳 とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく にぼし	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん アーモンド	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ もやし コーン ねぎ	648	32.2	アーモンド小魚 はよくかんで。	
	4	水	ごはん とうふハンバーグのきのこあんかけ おかかあえ だいこんのみそしる	牛乳 とりにく みそ とうふ かつおぶし あぶらあげ とうふ かつ	こめ さとう でんぷん	たまねぎ えのき しめじ キャベツ こまつな ねぎ もやし にんじん だいこん	608	27.4	小松菜は流山 産。	
	5	木	とりごもくおこわ さといものそばろに ゆばのすましじる みかん	牛乳 とりにく ゆば あぶらあげ ちくわ ぶたにく かつ とうふ	こめ あぶら ごま さとう さといも	にんじん ごぼう しいたけ グリーンピース こんにゃく エノネ ねぎ こまつな みかん	684	31.3	里芋は、秋から 冬が旬です。	
	6	金	さつまいもパン いわしフライ ねぎねぎポテト ながれやまさんこまつなのこめこシチュー	牛乳 いわし ベーコン とりにく しろはなまめ チーズ なまクリーム	パン さつまいも じゃがいも こめこ あぶら	たまねぎ ねぎ はくさい にんじん こまつな しめじ	722	27.2	流山や千葉県産の 食材を使用した市 内共通献立です。	
	9	月	タイふうチャーハン やきビーフン あおねぎとたまごのスープ	牛乳 ぶたにく えび ベーコン とうふ たまご	こめ むぎ あぶら ビーフン	にんじん たまねぎ ねぎ パプリカ しいたけ たけのこ キャベツ なら かぶ あおねぎ えのき	653	27.4	青ねぎ、長ねぎ は流山産。	
	10	火	やみつきネギトースト ミネストローネ にくとやさいのごまドレッシング	牛乳 かつおぶし ぶたにく ベーコン いんげんまめ わかめ	パン マヨネーズ あぶら さとう ごま マカロニ じゃがいも	ねぎ にんじん コーン もやし きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ トマト パセリ	612	24.6	流山産の長ねぎを 使用したトースト です。	
	11	水	ごはん さばのもみじおろしソース わふうあえ とうにゅうみそしる	牛乳 さば ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	だいこん にんじん キャベツ ほうれんそう もやし ねぎ たまねぎ こんにゃく こまつな	665	28.4	さばは、秋から 冬が旬です。	
	12	木	きこりのポロネーゼ フルーツあえ キャベツとウインナーのスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン ウインナー	スパゲティー あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマト セリ えのき マッシュルーム しめじ キャベツ こまつな みかん ほう	600	23.3	きのこが入った ミートソース。	
	13	金	ぶたにくとごぼうのわふうカレーライス じゃこサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ スキムミルク ちりめんじゃこ かつ	こめ むぎ あぶら こむぎこ パター ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう こまつな キャベツ きゅうり	698	25.6	ごぼうは、食物 せんいが豊富。	
	16	月	キャロットピラフ りんご オムレツのきのこソース ABCスープ	牛乳 とりにく たまご ベーコン	こめ むぎ あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム えのき しめじ キャベツ コーン こまつな トマト りんご	637	22.8	人参ジュースで 炊きました。	
	17	火	けんちんうどん あつあげとやさいのいために ながれやまみりんだいがくいも	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく あつあげ ひじき	うどん あぶら さとう さといも さつまいも ごま	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな たけのこ こんにゃく	610	22.9	みりんは、流山 市の特産物。	
	18	水	ざっこくごはん てづくりふりかけ ねぎすきじゃが さわにわん	牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	にんじん しらたき ねぎ だいこん ごぼう たけのこ こまつな	612	26.2	カミカミ メニュー	
	19	木	ごはん あじのしおこうじやき れんこんのきんぴら ちゃんぽんみそしる	牛乳 あじ ぶたにく さつまあげ とりにく いか かまぼこ みそ	こめ あぶら ごま さとう	れんこん にんじん コニャク たまねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ こまつな	641	33.0	塩麴は発酵食品 です。	
	20	金	コッペパン カリーブルスト ブラートカルトツフェルン アイントップフ	牛乳 ウインナー ベーコン	パン あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ いんげん	636	23.4	オリパラ給食！ 「ドイツ料理」	
	24	火	ごはん さんまのかんろに ごまあえ とんじる	牛乳 さんま ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう ごま じゃがいも	ほうれんそう もやし ねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく こまつな	685	29.0	さんまは骨まで食 べられるようにコ トコト煮ます。	
	25	水	チャンポンラーメン フルーツしらたま にくだんごのあまずあん	牛乳 ぶたにく いか えび かまぼこ とりにく うずらたまご	めん あぶら しらたまもち さとう	にんじん はくさい もやし しいたけ ねぎ チンゲンサイ たけのこ たまねぎ ピーマン みかん もも バイン	688	30.0	白菜、長ねぎは 流山産。	
	26	木	わかめじゃこごはん かぶのみそしる だいこんとぶたにくのもの かき	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ ぶたにく みそ さつまあげ とうふ	こめ むぎ ごま さとう さつまいも	だいこん にんじん こんにゃく いんげん かぶ ねぎ えのき かき	605	26.1	大根、長ねぎは 流山産。	
	27	金	キャラメルあげパン むぎのリゾットスープ いりたまごとやさいのソテー	牛乳 スキムミルク たまご ウインナー ベーコン とりにく	パン あぶら さとう むぎ	にんじん キャベツ もやし ピーマン たまねぎ セロリ コーン エリンギ パセリ	609	22.7	揚げパンは人気 メニュー。	
	30	月	ごはん ししゃもはるまき さつまじる こまつなとこんにゃくのごまいため	牛乳 ししゃも あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ	こめ はるまきのかわ あぶら ごま さつまいも	こまつな こんにゃく にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな	689	27.8	大根、長ねぎ、 小松菜は流山産	
							基準値 (3・4年生)	650	27.6	
								21.6	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。

11月は「千産千消月間」です。千葉県や流山市でとれる食材を多く取り  
入れました。  
〔米、小松菜、長ねぎ、白菜、大根、かぶ、みりん、いわし、さつまいも、牛乳〕

20日は5年生が「オリパラ授業」を受けます。ドイツで考案された  
「ゴールボール」について学習するので、ドイツ料理を取り入れました。