



10月 よていにんだてひょう

令和2年10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)		
	1	木	けんちんうどん みたらしだんご あつあげとやさいのいために	牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ ぶたにく あつあげ さつまあげ	うどん さといも あぶら さとう しらたまもち でんぶん	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな たけのこ こんにやく いんげん	571	26.1	今日は十五夜。 お月見です。	
							16.5	2.2		
	2	金	こんぶごはん いもだんごじる あつやきたまごのおろしソース	牛乳 あぶらあげ とりにく こんぶ たまご	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも でんぶん	にんじん だいこん えのき ごぼう ねぎ こまつな	636	25.3	芋団子汁は北海 道の郷土料理。	
							18.1	2.5		
	5	月	ビビンバ ヨーグルト わかめととうふのスープ	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく わかめ ヨーグルト	こめ あぶら ごま さとう	きりぼしだいこん ねぎ にんじん ほうれんそう だいこん もやし しいたけ	616	26.5	切り干し大根の ビビンバです。	
							18.2	2.1		
	6	火	ロールパン さかなのマヨネーズやき コールスロー ミネストローネ	牛乳 たら チーズ ベーコン いんげんまめ	パン マヨネーズ あぶら マカロニ じゃがいも	コーン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ セロリ パセリ トマト	630	26.7	我が家の おすすめレシピ 3-3 加藤さん	
							24.0	2.6		
	7	水	ごはん キムチいりみそスープ ぶたにくとれんこんのくろずいため	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ わかめ みそ	こめ あぶら ごま さとう でんぶん	たけのこ たまねぎ にんじん れんこん ビーマン キムチ もやし ねぎ	614	22.5	黒酢は疲れをと ります。	
							20.8	1.8		
	8	木	あげだいずごはん とんじる きりぼしだいこんのもの	牛乳 だいず ぶたにく ちりめんじゃこ みそ さつまあげ あぶらあげ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん だいこん こんにやく ねぎ ごぼう こまつな	655	28.0	カミカミ メニュー	
							20.3	2.4		
	9	金	ナポリタン ひよこまめのスープ こめこのブルーベリーケーキ	牛乳 ぶたにく ウインナー とりにく ひよこまめ とうにゅう	スパゲティー あぶら こめこ さとう	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム キャベツ コーン こまつな ブルーベリー	666	23.4	10月10日は、目 の愛護デー。	
							23.4	2.3		
	12	月	ごはん ふりかけ とうにゅうみそしる ビーマンととりにくのんにくしょうゆいため	牛乳 ちりめんじゃこ とりにく ぶたにく とうにゅう みそ	こめ ごま さとう あぶら でんぶん じゃがいも	ビーマン もやし ねぎ たまねぎ にんじん こんにやく こまつな	643	29.5	我が家の おすすめレシピ 4-2 伊藤さん	
							21.1	2.2		
	13	火	スパイシータコスどん たっぷりやさいスープ りんご	牛乳 ぶたにく ひよこまめ ベーコン	こめ あぶら ワンタン じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ コーン こまつな りんご	651	22.2	ごはんに炒めた具と 揚ワンタンをのせて	
							18.4	1.7		
	14	水	ココアあげパン ウィナーポテ くきわかめとやさいのスープ	牛乳 スキムミルク ウインナー ぶたにく とうふ くきわかめ	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン パセリ えのき キャベツ こまつな	670	25.6	茎わかめは食物 せんいが豊富。	
							25.3	2.5		
	15	木	こぎつねごはん ごもくきんぴら だいこんのみそしる	牛乳 あぶらあげ とりにく さつまあげ とうふ わかめ みそ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも あぶら	にんじん グリンピース ごぼう こんにやく ねぎ いんげん だいこん しめじ	631	24.7	油揚げが入った 混ぜごはん。	
							19.7	2.5		
	16	金	ごはん さんまのかばやき ごまあえ きのこじる	牛乳 さんま とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ しめじ えのき	678	26.8	さんまは旬の魚 です。	
							26.2	2.5		
	19	月	ハヤシライス ほうれんそうとツナコーンのさっぱりサラダ	牛乳 ぶたにく ツナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト ほうれんそう こまつな コーン レモン	662	23.2	我が家の おすすめレシピ 給食室 齋藤さん	
							20.2	1.7		
	20	火	黒パン さつまいものシチュー ひじきのマリネ みかんゼリー	牛乳 とりにく ひじき	パン さつまいも こむぎこ バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ コーン みかん	691	21.6	さつま芋は旬で 千葉県の特産物	
							23.6	2.3		
	21	水	ぶたにくとどんぶり そくせきづけ あつあげのみそしる	牛乳 ぶたにく こんぶ あつあげ わかめ みそ	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん たまねぎ いんげん しらたき しいたけ キャベツ かぶ こまつな だいこん ねぎ	608	26.6	かぶは柏市の特 産物。	
							19.4	2.5		
	22	木	コーンワカメラーメン フルーツしらたま とりにくとカシューナッツのいためもの	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ	めん あぶら カシューナッツ しらたまもち さとう	にんじん もやし ねぎ コーン たけのこ たまねぎ ビーマン みかん もも パイン	623	25.6	ラーメンは人気 メニュー。	
							20.5	2.1		
	23	金	ごはん さばのごまみそだれ のりあえ かきたまじる	牛乳 さば みそ のり たまご とうふ かまぼこ わかめ	こめ さとう ごま	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ねぎ えのき こまつな	622	29.9	さばの脂は血液 をサラサラに。	
							20.4	2.1		
	26	月	まいたけごはん こあじのからあげ けんちんじる みかん	牛乳 とりにく あぶらあげ あじ とうふ	こめ むぎ さとう あぶら さといも	にんじん まいたけ ごぼう だいこん ねぎ こんにやく こまつな みかん	601	25.0	小あじはよくか んで。	
							17.7	2.0		
	27	火	チキンカレー じゃこサラダ	牛乳 とりにく チーズ スキムミルク ちりめんじゃこ わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごま	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ごぼう	694	25.2	カレールウは手 作りです。	
							21.5	2.2		
	28	水	ぶたにくとじゃこのしおやきそば あつあげのちゅうかに あんにんどうふ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ とりにく あつあげ うずらたまご	めん あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん もやし キャベツ コー たけのこ しいたけ チゲソウ みかん もも パイン	703	29.4	ちりめんじゃこはカル シウムが豊富。	
							28.5	2.5		
	29	木	ちゃめし おでん あげごぼうとれんこんのサラダ	牛乳 さつまあげ こんぶ いわし ちくわ がんも うずらたまご だいず	こめ じゃがいも あぶら でんぶん さとう ごま	だいこん こんにやく にんじん ごぼう きゅうり れんこん キャベツ	652	26.0	ごぼう、れんこんは 食物せんいが豊富。	
							20.5	2.3		
	30	金	ジャンバラヤ かぼちゃプリン キャベツとウインナーのスープ	牛乳 とりにく ウインナー	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ こまつな マッシュルーム かぼちゃ	602	19.3	明日はハロウイ ン。	
							17.7	2.3		
							基準値	650	27.6	
							(3・4年生)	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。

★8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。