



# 11月 こんだてひょう



令和4年度

流山市立八木北小学校

日 時	お お お	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 ものになる	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる		しつ(9)	しょうじょう しょうじょう(9)
1 (火)		プルコギどん	たんたんはるさめスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ たらこ たけのこ えのきたけ ちんげんさい りんご	こめ むぎ あがら ごま さとう はるさめ	621	23.7 21.2 2.2	
2 (水)		ごはん	いわしのしょうがに ごまあえ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あがらあげ とうにゅう みそ	しょうが もやし こまつな にんじん キャベツ たまねぎ こんにゃく ねぎ	こめ さとう ごま じゃがいも あがら	619	28.3 21.1 2.1	
4 (金)		しょうゆラーメン	にくだんごのあまずあん フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく なりと ミートボール かくあげ	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ たまねぎ たけのこ たまねぎ ピーマン み かん もも パイン	めん あがら さとう しらたまもち	628	26.9 20.1 2.5	
7 (月)		とりにくと わけねぎの ピラフ	まめのスパイシーいため ようふうかきたまスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず いんげんまめ たまご あかいんげんまめ ハム	にんじん わけねぎ にんにく えだまめ セロリ たまねぎ パセリ コーン こまつな	こめ あがら マカロニ じゃがいも でんぱん	620	27.3 19.8 2.0	
8 (火)		カミカミメニュー げんまいり ごはん	ハタハタつつたあげ きりぼしだいこんのもの きのこけんちんじる <small>よくかんでたべよう!</small>	ぎゅうにゅう ハタハタ さつまあげ とりにく とうふ あがらあげ	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく だいこん しめじ えのきたけ ねぎ こまつな	こめ げんまい あがら さとう さといも	634	27.5 21.0 2.1	
9 (水)		ちさんちしょうメニュー さつまいもパン	こまつなサラダ ながれやまさんやいのこめこシチュー ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく しろはなまめ なまクリーム	こまつな きゅうり キャベツ レモン にんじん たまねぎ はくさい だいこん しめじ わけねぎ	さつまいもパン あがら さとう じゃがいも こめこ ゼリー	623	24.6 20.4 2.0	
10 (木)		ごはん	あつやきたまごのえのきソース やさしいごまみそあえ さわにわん	ぎゅうにゅう あつやきたまご みそ ぶたにく あがらあげ	えのきたけ もやし にんじん こまつな キャベツ だいこん ごぼう たけのこ ねぎ	こめ さとう ごま でんぱん	613	26.8 20.5 1.9	
11 (金)		ひじきごはん	さといものそぼろに はくさいとあがらげのみそしる	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あがらあげ ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	にんじん しょうが たまねぎ こんにゃく いんげん はくさい えのきたけ ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう さといも	607	26.6 18.6 2.5	
14 (月)		マーボーどん	せんぎりやさしいのちゅうかスープ アーモンドこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく にぼし	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが えのきたけ だいこん ちんげんさい	こめ むぎ さとう あがら でんぱん じゃがいも アーモンド	615	27.5 20.9 2.1	
15 (火)		けんちんうどん	つくねとやさしいのもの しらたまぜんざい	ぎゅうにゅう とりにく あがらあげ つくね あずき	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな しょうが たまねぎ こんにゃく いんげん	うどん さといも あがら じゃがいも さとう しらたまもち	619	27.3 18.7 2.0	
16 (水)		ちさんちしょうメニュー にんじんとじゃこの たきこみごはん	ぶたにくとだいこんのもの さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく うずらたまご あがらあげ みそ	にんじん だいこん こんにゃく いんげん しょうが えのきたけ こまつな ねぎ	こめ むぎ ごま さとう さつまいも	636	28.9 21.1 2.5	
17 (木)		きなこあげパン	やきビーフ かぶのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく とうふ	にんにく しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん たらこ かぶ ねぎ	パン あがら さとう ビーフ	614	26.2 24.0 2.4	
18 (金)		カミカミメニュー スパイシー タコスどん	ごぼうサラダ ヨーグルト <small>よくかんでたべよう!</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ハム ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン ごぼう もやし きゅうり	こめ むぎ あがら ワンタン ごま	630	24.9 21.5 1.7	
21 (月)		ごはん	とりにくのあまずあんかけ こまつなのコーンあえ やさしいごまじる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく みそ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう	こめ でんぱん あがら じゃがいも ごま	612	27.8 18.8 2.3	
22 (火)		ドイツメニュー コッペパン	フリカデレ カルトツフェルザラート アイントップフ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン ウィナー	たまねぎ にんじん レモン ピクルス キャベツ セロリ いんげん	パン じゃがいも あがら さとう	600	24.4 23.6 2.9	
24 (木)		ごはん	さばのしおこうじやき れんこんのきんぴら とんじる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	しょうが れんこん にんじん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ こまつな	こめ あがら さとう ごま じゃがいも	635	31.2 20.5 2.5	
25 (金)		のざわな チャーハン	とりにくとキャベツのピタンスープ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく とうふ	のざわな にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン こまつな みかん もも パイン	こめ むぎ あがら ごま さとう あんにんどうふ	615	22.3 19.2 1.9	
28 (月)		カミカミメニュー カミカミどん	ちゃんぽんみそしる みかん <small>よくかんでたべよう!</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく くわかめ とりにく いか かまぼこ みそ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼうこんにゃく ピーマン キャベツ もやし ねぎ こまつな みかん	こめ むぎ あがら さとう ごま	620	27.2 16.8 2.3	
29 (火)		さけとほうれんそう の わふうスパゲティ	ひよこまめのスープ こめこのりんごケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン さけ とりにく ひよこまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ コーン こまつな りんご	スパゲティ あがら こめこ さとう	647	25.0 22.9 1.9	
30 (水)		まめいり ドライカレー	ゆでやさしいごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト こまつな コーン もやし	こめ むぎ あがら ごま	615	26.5 21.4 1.8	
※ 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。							今月の 平均栄養価	621	26.5 20.6 2.1
							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

## 11月は「千産千消月間」です！ ～「ちばの恵みでまんてん笑顔」～

千葉県や流山市でとれる食材を多く取り入れました。ご家庭でも、新鮮でおいしい地元の食材を取り入れましょう。

【千葉県産】 いわし、さつま芋、にんじん、パセリ、牛乳、ひじき、みそなど 【流山市産】 米、小松菜、長ねぎ、わけねぎ、白菜、大根、みりん



### 【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。