



10月

こんだてひょう
献立表

令和7年度

流山市立八木南小学校

日 付 日 付 日 付	おは な み み み み	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱくしき(g) ししつ(g) しゃくさん そうどうりょう(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	おもにからだのちょうしを とのえるものになる			
1 水		ごはん		ぶたにくのジンギスカンふう ビーフヌースープ ひとくちゼリー	ぶたにく とりにく ナルト わかめ きゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ キャベツ もやし ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが バイン えのき	ごめ むぎ じゃがいも さとう ピーナツ あぶら	22.8 622 17.9 2.5	
2 木		みそだれやきにくどん		さわにわん ヨーグルト	ゼリーは、のどに つまらないよう、よく かんでたべましょう!	ぶたにく あぶらあげ みそ ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん ニラ こまつな たまねぎ だいじゅもやし ねぎ だけのこ にんにく こんにゃく	ごめ むぎ さとう かべりこ にまあら ごマ	
3 金		チャーハン		ぎょうざ(2ヶ) キャベツのアジアヌースープ	ぶたにく とりにく とうふ わかめ きゅうにゅう	にんじん あおねぎ たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが	ごめ あぶら コマ	22.3 581 23.1 2.2	
6 月		とりごぼうごはん		うさぎハンバーグたまねぎソースかけ さつまいものおみそしる おつきみゼリー	とりにく あぶらあげ とうふ わかめ、みそ きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ だいじん にんにく しょうが ほししいだけ えのき しめじ	ごめ さまいも かべりこ さとう にまあら	29.3 659 21.1 2.7	
7 火		キムチうどん		ユイミータン(卵スープ) やわらかあんにんどうふ	たまご ぶたにく とりにく いとけりとうふ きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな キャベツ はくさい とうもろこし たまねぎ ほししいだけ おうとう バイン	うどん かべりこ さとう にまあら	24.4 586 21.1 2.5	
8 水		流山白みりん給食の日 わかめごはん		ねぎすきじやが ながれやまみりんみそしる		ちりめんじんじや わかめ あぶらあげ たまご みそ きゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ たまねぎ だいこん えのき しらたき	ごめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	
9 木		ビーンズカレー		キャベツととうふのスープ ひとくちゼリー	ゼリーは、のどに つまらないよう、よく かんでたべましょう!	ぶたにく ベーコン だいじゅとうふ ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが バイン	ごめ じゃがいも さとう あぶら	
10 金		ごはん		チキンみそカツ WIN! のりあえ おぼろじる		とりにく とうふ みそ のり きゅうにゅう	にんじん こまつな キヤベツ ごぼう ながねぎ もやし だいこん こんにゃく	ごめ さとう にまあら コマ	
運動会		運動会で頑張った子供たちへ、PTA会費から特別なデザートが提供されます。お楽しみに♪(給食の提供はありません。)							
15 水		コッペパン		たらのこうそうパンこやき ドツツふうボテトサラダ ミニストローネ	ペーパー ^{たら} ウィンナー だいじゅ きゅうにゅう	にんじん パセリ トマト たまねぎ とうもろこし きゅうり にんにく レモン しめじ	パン パン オリーブオイル さとう マカロニ じゃがいも	27.8 597 21.0 2.8	
16 木		おやこどん		みそつみれじる ごまだれだんご	しらたまは、のどに つまらないよう、よく かんでたべましょう!	たまご とりにく つみれ みそ とうふ きゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん ごぼう だいこん たまねぎ ながねぎ しょうが えのき	ごめ しらたまち くろさとう ゴマ	
17 金		ちゃんぽんうどん		かくあげのちゅうかに てりやきチキンまん	かまぼこ あくあげ ぶたにく とりにく きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ながねぎ たまねぎ はくさい ヤングコーン にんにく しょうが ほししいだけ しめじ	うどん かべりこ さとう あぶら	27.7 592 19.3 2.9	
20 月		チキンライスの クリームソースかけ		わかさぎフリッター(2ヶ) にくだんごのポトフ	ペー ^{わかさぎ} コン にくだんご とうふ きゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン キャベツ たまねぎ かぶ とうもろこし	ごめ ごめ じゃがいも バター あぶら	23.3 637 20.0 2.1	
21 火		あげパン(キャラメルあじ)		やきビーフン だいこんピリカラスープ	ぶたにく ナルト とうふ わかめ きゅうにゅう	にんじん ニラ だいこん キャベツ たけのこ ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが ほししいだけ	パン パン さとう あぶら	23.9 599 22.6 2.9	
22 水		ごはん		さばのごまそだれ しらたきのそぼろに やさいじる	さば ぶたにく あぶらあげ とうふ きゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ ながねぎ だいこん じらたき しょうが	ごめ むぎ さとう あぶら ゴマ	27.4 604 20.4 2.4	
23 木		きりぼしだいこんビбинバどん		ちゅうかコーンたまごスープ りんご	たまご ぶたにく ベーコン だいじゅとうふ きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チングクサイ とうもろこし だいこん だいすもやし にんにく りんご	ごめ かべりこ さとう にまあら ゴマ	23.9 585 18.4 1.9	
24 金		流山白みりん給食の日 わふうきのこの スパゲティー		みりんを作る時にできる 酒かすをこぼれ梅といいます。 にんじんサラダ こぼれ梅いもっこボール(2ヶ)		ナ にくにく ぶたにく ペー ^{わふ} コン きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが えのき しめじ マッシュルーム	スパゲティー さとうもやし ホットケーキミックス オリーブオイル バター	19.2 588 23.9 2.1
27 月		ごはん しゃりしゃりだいじ		つくねとやさいのにもの とんじる		ちりめんじやこ つくね だいじゅとうふ きゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん ごぼう ながねぎ こんにゃく	ごめ かべりこ さとう あぶら ゴマ	27.2 644 20.5 2.4
28 火		セサミトースト		とりにくとまめのトマトカレーに ヌードルスープ	とりにく だいじゅ きゅうにゅう	にんじん こまつな トマト セロリー とうもろこし たまねぎ にんにく しめじ	パン スパゲティー じゃがいも マーガリン ゴマ	25.3 656 24.9 2.3	
29 水		ブルコギのつけどん		にくだんごスープ りんご	ぶたにく にくだんご とうふ きゅうにゅう	にんじん ニラ チンゲンサイ たまねぎ ながねぎ だいこん だいすもやし えのき にんにく ほししいだけ りんご	ごめ むぎ ピーナツ さとう にまあら ゴマ	22.9 586 18.7 2.0	
30 木		ごはん		かつおけチャップソース ごもくまめ じゃがいものおみそしる	さば さつまあげ とうふ あぶらあげ とくにここんぶ みそ だいじゅ きゅうにゅう	にんじん こまつな じょうぶ たまねぎ ながねぎ しあわせ こんにゃく	ごめ むぎ じゃがいも にむぎ さとう あぶら	31.0 647 19.9 2.3	
31 金		ピラフ		にくとやさいのゴマサラダ パンプキンボタージュ		ペー ^{ピーナツ} コン ぶたにく とうふ にくにく どうにう きゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ こまつな キャベツ たまねぎ とうもろこし しらたき マッシュルーム こんにゃく レモン	ごめ じゃがいも にむぎ さとう オリーブオイル あぶら バター ゴマ	26.0 664 27.2 2.4

流山白みりん給食の日

流山市は白みりん発祥の地と言われています。江戸川流域が米の産地であり、水に恵まれていたことから、江戸時代中期、みりんの醸造が盛んになりました。それまでのみりんよりも色が淡かつたため「白みりん」と呼ばれ大人気となりました。

給食でも「流山の白みりん」やみりんを作るときにできる「**こぼれ梅**」=みりん粕を使った料理を取り入れています。

※ 連続して5日間以上の欠席(休日を除く)がわかつており、且つ、保護者の方からの申し出があった場合、3日後(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。詳しくは、給食より4月号をご覧ください。

※ 仕入れの都合により、使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。

今月の 平均栄養価	623	26.1 21.1 2.4
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.00