

11月

こんだてひょう
献立表

流山市立八木南小学校

令和7年度

日 付 日 ご に ち	お は し 牛 乳	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) しつ(g) しゃくえん そとうりう(g)
		ごはん	パン	めん	おかず	デザート		
4 火	牛乳	ごはん	あじフライ ごきつねあえ じゃがいものそぼろじる	あぶらあげ ぶたにくあじ いとけり とうふのり きゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ はくさい たまねぎ もやし しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	594	25.2 18.2 2.0
5 水	牛乳	ピザトースト	ひじきとはすのゴマサラダ ながれやまこめースープ	ベーコン ツナ ひじき チーズ とうにゅう きゅうにゅう	にんじん こまつな トマト はくさい キャラツ れんこん とうもろこし たまねぎ しめじ	パン さとう オリーブオイル バター	587	24.4 23.0 2.6
6 木	牛乳	さつまいもごはん	にくどうふ ちゃんこふうおみそしる	ぶたにく にくだんご つみれ とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	にんじん あおねぎ いんげん たまねぎ ながねぎ はくさい しょうが こんにゃく	こめ さつまいも さとう コマ	587	25.1 17.6 2.5
7 金	牛乳	かみかみメニュー ごはん	だいこんはるまき くきわかめのあえもの とうふとはくさいのスープ	だいこん きゅうにゅう	ぶたにく とりにく ベーコン くきわかめ とうふ きゅうにゅう	にんじん チングンサイ きりほんじいこん ながねぎ もやし たけのこ とうもろこし はくさい しょうが	586	18.9 19.3 2.4
10 月	牛乳	だいこんはっぱごはん	にくじやが いためキャベツのおみそしる	ぶたにく とりにく ちりめんじやこ こんぶ みそ きゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな だいこんは たまねぎ ながねぎ キャラツ えのき しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	583	25.6 17.1 2.8
11 火	牛乳	給食DE世界旅行 コッペパン	しゃけのモルネソースやき まめいりニースふうサラダ ジュリエンヌスープ	しゃけ ベーコン とりにく チーズ きゅうにゅう	にんじん パセリ キャラツ とうもろこし たまねぎ レモン えのき にんにく	パン さとう じゃがいも こむぎ バター オリーブオイル	583	29.3 21.1 2.7
12 水	牛乳	ぶたどん	さつまいものおみそしる かんきつくだもの	ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ とうふ きゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな たまねぎ ながねぎ だいこん えのき こんにゃく しょうが	こめ むぎ さつまいも さとう	588	24.4 15.7 2.3
13 木	牛乳	流山みりん給食の日 ツナとベーコンの トマトスパゲティー	ながれやまやさいのポトフ こぼれうめシャムデニッシュ	ベーコン ツナ チーズ ぶたにく きゅうにゅう	にんじん こまつな かぶ だいこん はくさい たまねぎ しめじ パイん レモン にんにく	スパゲティー じゃがいも オリーブオイル デニッシュ	679	25.0 28.7 2.1
14 金	牛乳	千産千消の日 ごはん	とうふわふうハンバーグ ひじきのみそに せいがくもちじる	とうふハンバーグ ひじき みそ あぶらあげ あいだい とりにく きゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん こぼれ れんこん はくさい えのき ほししいたけ	こめ むぎ せいかくもち さとう かたくりこ あぶら	615	26.0 15.5 2.7
17 月	牛乳	マーボーどん	はくさいのコチュジャンあえ だいこんとわかめのピリからスープ	ぶたにく わかめ とりにく ナルト ツナ とうふ みそ だいす きゅうにゅう	にんじん ニラ こまつな チングンサイ たけのこ ながねぎ だいこん もやし にんにく しょうが ほししいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ こまあぶら ゴマ	586	25.8 19.7 2.9
18 火	牛乳	ごはん	さばのうめやき さといものこつりに だいこんなべ	さば とりにく とうふ きゅうにゅう	にんじん いんげん だいこんは だいこん ながねぎ こんにゃく えのき うめ	こめ むぎ さといも かたくりこ さとう あぶら	641	31.1 21.2 1.9
19 水	牛乳	カレーライス	こうやどうふのしょうがスープ みかん	ぶたにく とりにく こうやどうふ だいす ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい にんにく しょうが みかん パイん	こめ むぎ じゃがいも あぶら	661	25.4 19.7 2.4
20 木	牛乳	ほうとう	だいこんのべっこに こくとうさつまいもむしパン	うずらたまご ぶたにく みそ きゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな こぼれ だいこん ながねぎ こんにゃく	ほうとう さつまいも こむぎ さとう あぶら マーガリン	634	29.8 21.7 2.5
21 金	牛乳	千産千消の日 あおねぎピラフ	こざかなフライ(2ヶ) ちはのコロコロみそチュー	とりにく いわし みそ きゅうにゅう	にんじん あおねぎ はくさい たまねぎ しめじ	こめ さつまいも こむぎ バター あぶら	615	21.0 24.6 2.0
25 火	牛乳	千産千消の日 いわしのかばやきどん	のりあえ はくさいのおみそしる	いわし のり とうふ あぶらあげ みそ わかめ きゅうにゅう	にんじん こまつな はくさい ながねぎ えのき しょうが もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら こまあぶら	614	25.9 21.1 2.4
26 水	牛乳	給食DE世界旅行 てづくりピロシキ	ボルシチ にんじんドレッシングサラダ ヨーグルト	ぶたにく ツナ ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな はくさい セロリー ピート キャラツ たまねぎ もやし にんにく こんにゃく	パンキ さとう じゃがいも あぶら ゴマ	631	19.2 24.3 2.9
27 木	牛乳	だいこんちゃーはん	やきぼうぎょうざ ちゅうかコーンスープ	ベーコン たまご ぶたにく とうふ きゅうにゅう	にんじん だいこんは こまつな あおねぎ ながねぎ だいこん どうろこし にんにく しょうが	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ゴマ	606	23.6 23.8 2.6
28 金	牛乳	すきやきどん	ぐだくさんみそしる てづくりプラマンジエのアップルースカッケ	ぶたにく あぶらあげ やきどうふ わかめ みそ きゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな だいこん ながねぎ たまねぎ ほししいたけ しらたき	こめ むぎ さとう くるまふ じゃがいも あぶら さとう	667	26.1 17.7 2.4
流山みりん給食の日		だいこんメニュー		1年生は、流山農家・中山さんに教えていただきながら大根を育てています。そして、ステキな大根料理も教えてくれました。大量調理にも対応できそうなメニューにアレンジして、11月・12月の給食に取り入れていきます! 11月は、「だいこんはるまき」「だいこんはっぱごはん」「だいこんなべ」「だいこんちゃーはん」が登場します!お楽しみに♪				
				今月の 平均栄養価 614				
				25.1 20.5 2.4				
				27.6				
				650				
				21.6 2.00				

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、水にも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。從来のみりんよりも色が淡かったため「白みりん」と呼ばれ人気を集めました。また、みりんを搾った後に残る白くろぼろとしたみりん粕は、その様子が梅の花に似ていることから、こぼれ梅と呼ばれています。昔ながらの製法を守る蔵元でしか作られないため、今では幻の食材とも言われています。

1年生は、流山農家・中山さんに教えていただきながら大根を育てています。そして、ステキな大根料理も教えてくれました。大量調理にも対応できそうなメニューにアレンジして、11月・12月の給食に取り入れていきます!
11月は、「だいこんはるまき」「だいこんはっぱごはん」「だいこんなべ」「だいこんちゃーはん」が登場します!お楽しみに♪