



10月 よていこんだてひょう

2019年度

流山市南流山小学校

日付	曜日	はし	牛乳	こんだて		おもなざいりょうと そのほたらき			熱量	蛋白質
				主食	副食	(黄)炭水化物・脂質	(赤)たんぱく質・無機質	(緑)ビタミン	Kcal	g
						エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整えるもの	脂質 g	食塩相当量g
1	火			くろパン	サバのカルトマトソース いためきやべつ こめこのクリームスープ	くろパン オリブオイル サラダあぶら じゃがいも こめこ パター	ぎゅうにゅう サバ チーズ いんげんまめ とりにく	たまねぎ トマト きやべつ コーン パセリ しめじ にんじん こまつな にんにく	662 24.5	29.3 2
2	水			ごはん	すきやきに キムチやさいじる きよほう	こめ むぎ さとう やきふ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	ねぎ にんじん しいたけ いら きやべつ はくさいキムチ あおねぎ きよほう	639 18.5	27.6 2.3
3	木			こぎつね うどん	くりとごんさいのもの たまごドーナツ	うどん さといも くり さとう たまごドーナツ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なた うずらたまご とりにく	たまねぎ しめじ にんじん あおねぎ こまつな だいこん はず ごぼう しいたけ キヌサヤ	628 23.9	25.5 2.5
4	金			ちゅうか どんぶり	トックスープ ヨーグルト	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん さとう トック サラダあぶら	ぎゅうにゅう イカ エビ ぶたにく うずらたまご わかめ とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ チンゲンサイ もやし こまつな しめじ	645 15.6	28.4 2.2
7	月			ごはん	サンマのかばやき だいこんのみそじる きんときまめのあまに	こめ むぎ さとう でんぶん サラダあぶら	ぎゅうにゅう サンマ みそ とうふ あぶらあげ きんときまめ	しょうが だいこん ねぎ こまつな にんじん	700 24.8	26.3 2.1
8	火			ケチャップ ライス	オムレツ ポテトスープ みかん	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう ウインナー オムレツ ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース コーン みかん パセリ	616 18.7	22 2.1
9	水			コッペパン なしジャム	さつまいものグラタン カリボシダイコンスープ	コッペパン なしジャム さつまいも サラダあぶら こむぎこ パター マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ ベーコン	ほうれんそう たまねぎ しめじ にんにく カリボシダイコン こまつな えのきだけ	662 23.4	23.2 2.4
10	木			ごはん ピジキフリカケ	さといもとイカのにも なめこのみそじる ブルーベリーゼリー	こめ むぎ さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう ひじき イカ なまあげ あぶらあげ わかめ だいず みそ	にんじん グリンピース なめこ ねぎ ブルーベリー	674 17.9	25.5 2.4
11	金			タンメン	チンジャオロースー アーモンドのチヌセハイ ヘルシーあえ	ちゅうかめん サラダあぶら アーモンド ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし チーズ	もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ きやべつ ビーマン りんご たけのこ みかん モモ パイン	619 23.7	27.9 2.3
15	火			ポークカレー ライス	こまつなサラダ りんご	こめ むぎ こむぎこ ごま バター じゃがいも サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ こまつな もやし きやべつ コーン にんにく しょうが りんご	666 19.3	22.1 1.7
16	水			じゃこちらし ずし	ハタハタのたつたあげ さわにわん アーモンド	こめ むぎ さとう ごま アーモンド サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく リゾット ぶたにく タマゴ ハタハタ あぶらあげ	かんぴょう にんじん えだまめ だいこん ごぼう たけのこ ねぎ こまつな	642 23.9	26.3 2.1
17	木			シュガー あげパン	ごんさいたつぷりポトフ ツナとポテのいためもの	コッペパン グラニューとう さとう サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー ひよこまめ ツナ チーズ	にんじん かぶ たまねぎ だいこん ごぼう はくさい パセリ	681 25.8	25 2.5
18	金			とりごもく おこわ	サバのゆずこしょうやき かきたまみそじる みかん	こめ もちごめ さとう ごま	ぎゅうにゅう サバ みそ あぶらあげ たまご とうふ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ いら えのきだけ みかん	642 21.6	29.3 2.5
21	月			ちやめし	おでん やさいのアーモンドあえ	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら アーモンド ごま さとう	ぎゅうにゅう さつまいも ちくわ インスタント こんぶ うずらたまご がんもどき	にんじん だいこん もやし コーン こまつな	617 17.2	23.9 2.4
23	水			ごはん	ハンバーグのデミグラスソース コンパターベーコン はくさいのみそじる	こめ むぎ パター さとう	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン とうふ みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ エリンギ はくさい こまつな えのきだけ	648 23.2	25.5 2.5
24	木			カレー うどん	やさしいごまに さつまいもスティック	うどん じゃがいも ごま さつまいも サラダあぶら さとう みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた つくね	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな だいこん たけのこ ごぼう さやいんげん	612 22.8	24.9 2.8
25	金			なまあげ にくみそ どんぶり	わふうやさしいスープ りんご	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん こまつな セロリ トマト あおねぎ りんご しょうが	622 16.3	21.6 1.7
28	月			ねぎにんにく チャーハン	もずくとたまごのスープ ハチツルモンゼリー	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ たまご もずく	ねぎ にんじん あおねぎ きやべつ えのきだけ にんにく しょうが こまつな	652 18.2	22.7 1.9
29	火			はいが ロールパン	あきのかおりシチュー やさしいため	はいがロールパン くり こむぎこ さつまいも バター サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ グリンピース ビーマン もやし きやべつ たけのこ	639 21.7	28 2.1
30	水			なめし	やしきしゃも きんぴらに けんちんじる	こめ むぎ ごま さとう さといも サラダあぶら	ぎゅうにゅう シヤモ ぶたにく とりにく とうふ さつまいも	ごぼう にんじん だいこん だいこん ねぎ こまつな さやいんげん	602 15.9	27 2.6
31	木			きのこ スパゲティ	あげかぼちゃのサラダ フルーツしらたま	スパゲティ サラダあぶら でんぶん オリブオイル しらたまだんご さとう	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ハム リゾット	エビタケ シメジ マッシュルーム にんじん たまねぎ パイン ミカン かぼちゃ きゅうり モモ リンゴ	695 25.3	23.7 2.6
~毎月19日は 食育の日~									今月の平均栄養価 中学年(3・4年生)の 栄養価が基準です	
									646(99.4%)	25.5(92.5%)
									21.1(97.6%)	2.3(103%)

*食材の都合により献立を一部変更することがあります。ご了承ください。
*おはしの日には、忘れずに持ってきてください。(毎日持ってきて使用する事は差し支えありません)



★今月の南部地区小中学校の共同献立★ 10月は「さつまいも」を使ったオリジナルメニュー！
 9(水) さつまいものグラタン・・・南流山中学校の給食委員会さんが考えたメニューです。
 24(木) さつまいもスティック・・・南流山小学校給食委員会・伊藤華凛さんが考えたオリジナルメニューです☆