



10月予定献立表



流山市立おおたかの森小学校

日	曜日	はし	牛乳	献立名 (主食・主菜・副菜・他)	赤 (1. 2群)	緑 (3. 4群)	黄 (5. 6群)	熱量 (kcal)		
					主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーとなる	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
								脂質 (g)	塩分 (g)	
1	月			運動会の代休						
2	火			きなこ揚げパン ポテトサラダ 味噌ワントンスープ	牛乳 きなこ 味噌 なると 豚肉	人参 ほうれん草 長ねぎ 筍 もやし きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 ワンタン じゃが芋 サラダ油 ごま油 マヨネーズ(卵なし)	636 Kcal		
3	水			秋刀魚ご飯 里芋とイカの煮物 きりたんぽ汁	牛乳 秋刀魚 いか 豚肉 鶏肉	人参 せり 生姜 さやいんげん 筍 ごぼう 長ねぎ 舞茸 こんにゃく	米 じゃが芋 砂糖 里芋 きりたんぽ サラダ油	668 Kcal		
4	木			味噌バターラーメン 厚揚げと白菜の中華炒め 豆乳ゼリーの杏仁豆腐	牛乳 豚肉 厚揚げ 豆乳	人参 小松菜 生姜 コーン にんにく 長ねぎ もやし 筍 玉ねぎ 白菜 椎茸 みかん 黄桃 パイン	中華めん 砂糖 白いりごま サラダ油 ごま油 バター	646 Kcal		
5	金			ひじきご飯 肉じゃが 豆腐とわかめの味噌汁 青りんごゼリー	牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 ひじき わかめ	人参 椎茸 さやいんげん 玉ねぎ 大根 長ねぎ なめこ 白滝 青りんご	米 砂糖 じゃが芋	629 Kcal		
9	火			ガーリックじゃこライス 豚肉と蓮根の黒酢炒め もずくスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 卵 もずく ヨーグルト ちりめんじゃこ	人参 ビーマン 生姜 赤ピーマン にんにく 長ねぎ 筍 玉ねぎ 蓮根 わけねぎ もやし えのき	米 米粉 ごま油 サラダ油	657 Kcal		
10	水			ご飯 鯖の味噌煮 切り干し大根の煮物 のっぺい汁	牛乳 味噌 竹輪 鯖 豆腐 油揚げ	人参 生姜 長ねぎ さやいんげん 大根 筍 小松菜 ごぼう 白滝	米 砂糖 こんにゃく 里芋	641 Kcal		
11	木			パン 手作りブルーベリージャム ハンバーグのデミグラスソースがけ 三色ソテー ポークビーンズ	牛乳 ハンバーグ いんげん豆 豚肉	人参 小松菜 ほうれん草 玉ねぎ にんにく もやし コーン トマト セロリ レモン マッシュルーム りんご ブルーベリー	パン 生クリーム じゃが芋 砂糖 サラダ油 オリーブオイル	736 Kcal		
12	金			吹き寄せおこわ 鯉のおろし煮 だまこ汁 プリン	牛乳 鶏肉 かつお だまこ 鯉 卵	人参 小松菜 ごぼう しめじ 大根 長ねぎ	うるち米 もち米 砂糖 だまこもち 栗 サラダ油	644 Kcal		
15	月			エッグカレーライス コーンサラダ フルーツみつ豆	牛乳 鶏肉 うずら卵 チーズ レッドピース 寒天	人参 生姜 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん 黄桃 パイン	米 サラダ油 バター 白いりごま ごま油 しらたまこ 白玉 砂糖 小麦粉	747 Kcal		
16	火			あさりご飯 厚焼き卵のおろしあんかけ ごま和え 白玉汁 はちみつレモンゼリー	牛乳 あさり 油揚げ 卵 かまぼこ 鶏肉	人参 ビーマン パプリカ ほうれん草 小松菜 わけねぎ 大根 えのき もやし 長ねぎ	米 砂糖 白玉 白すりごま ねりごま	665 Kcal		
17	水			ご飯 ひじきふりかけ 肉豆腐 さつま汁 極早生みかん	牛乳 豆腐 豚肉 うずら卵 味噌 ひじき ちりめんじゃこ	人参 玉ねぎ 長ねぎ えのき こんにゃく 大根 みかん	米 砂糖 さつま芋 サラダ油 白いりごま	699 Kcal		
18	木			チャンポンうどん 大根と厚揚げの旨煮 チーズドッグ	牛乳 かまぼこ いか 豚肉 うずら卵 鶏肉 厚揚げ	人参 筍 白菜 椎茸 さやいんげん 生姜 大根 こんにゃく	うどん 白いりごま サラダ油	639 Kcal		
19	金			鮭わかめご飯 チキンカツのごま味噌ソースがけ 野菜ソテー きのこけんちん汁	牛乳 鮭 わかめ 味噌 ベーコン 豆腐 鶏肉	人参 ビーマン キャベツ 玉ねぎ もやし にんにく ごぼう 長ねぎ えのき しめじ なめこ こんにゃく	米 砂糖 里芋 白いりごま ごま油 オリーブオイル	632 Kcal		
22	月			パエリア 鮭の味噌マヨネーズ焼き ミネストローネ アップルゼリー	牛乳 えび あさり いか 鶏肉 味噌 鮭 いんげん豆 鶏肉	人参 ビーマン 玉ねぎ にんにく トマト セロリ	米 パスタ じゃが芋 オリーブオイル	658 Kcal		
23	火			クリームスパゲティー イタリアンサラダ ワッフル	牛乳 海藻 白いんげん豆 豆乳 鶏肉 ベーコン 卵	小松菜 人参 赤ピーマン 玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	スパゲティ 小麦粉 オリーブオイル バター	721 Kcal		
24	水			ご飯 ハタハタの唐揚げ チンジャオロース にら玉汁 ヨーグルト	牛乳 ハタハタ 豚肉 豆腐 鶏肉 卵 ヨーグルト	人参 ビーマン 小松菜 にら 生姜 筍 にんにく もやし 長ねぎ	米 サラダ油 ごま油 サラダ油	631 Kcal		
25	木			鶏ごぼうご飯 秋刀魚の塩焼き アーモンド和え すまし汁	牛乳 鶏肉 秋刀魚 豆腐 かまぼこ わかめ	人参 小松菜 ごぼう 生姜 キャベツ もやし 長ねぎ えのき	米 砂糖 白いりごま サラダ油 アーモンド オリーブオイル	636 Kcal		
26	金			さつま芋ご飯 ホキフライ 磯香和え 豚汁	牛乳 ホキ のり 豆腐 味噌 豚肉	人参 ほうれん草 もやし ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	米 里芋 さつま芋 小麦粉 パン粉 サラダ油	636 Kcal		
29	月			きのこドライカレー 海藻サラダ フルーツの苺ヨーグルト和え	牛乳 大豆 チーズ 海藻 わかめ ヨーグルト	人参 ビーマン 生姜 玉ねぎ にんにく しめじ 干しぶどう エリンギ キャベツ きゅうり 苺 コーン みかん パイン	米 サラダ油 白いりごま オリーブオイル	636 Kcal		
30	火			ごぼうピラフ いわしの胡麻フライ かぼちゃの米粉シチュー	牛乳 ベーコン 鶏肉 ちりめんじゃこ チーズ 鰯	人参 かぼちゃ ごぼう にんにく 玉ねぎ	米 米粉 パン粉 小麦粉 オリーブオイル バター サラダ油	630 Kcal		
31	水			じゃこ茶めし おでん からし和え かぼちゃプリン	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 ちくわぶ 竹輪 鰯 はんぺん さつま揚げ うずら卵 かまぼこ 豆乳 プリン	人参 ほうれん草 大根 もやし しめじ こんにゃく 白滝 かぼちゃ	米 じゃが芋	645 Kcal		

* 食材購入の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。

…この日ははしの日です。必ずはしを持ってきましたよう。

「秋」と言えば「実りの秋」や「食欲の秋」ですね。
旬の食材を取り入れた給食から、秋を感じましょう！



学校給食摂取基準と今月の充足率

エネルギー (Kcal)	640	103%
蛋白質 (g)	24.0	111%
脂質 (g)	21.3	93%
カルシウム (mg)	350	92%
塩分相当量 (g)	2.5	104%