



11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	木			食パン 苺&マーガリン 鶏肉の風味焼き 野菜ソテー ポークピーンズ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豚肩ロース	人参 ビーマン ほうれん草 玉ねぎ にんにく コーン もやし トマト セロリ マッシュルーム	食パン 苺ジャム マーガリン パン粉 バター オリーブオイル じゃが芋 生クリーム	661 Kcal	30.4 261 21.9 3.0		
2	金			ご飯 じゃこの佃煮 じゃが芋のそぼろ煮 大根と油揚げの味噌汁 早生みかん	牛乳 かつお節 わかめ ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	人参 小松菜 生姜 いんげん 玉ねぎ 大根 長ねぎ しらたき 早生みかん	米 砂糖 白ごま じゃが芋 砂糖 サラダ油	630 Kcal	25.2 455 14.1 2.7		
5	月			ターメリックライスの えびクリームソースかけ コーンサラダ ベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 えび チーズ ベーコン うずらの卵	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし	米 小麦粉 バター じゃが芋 ごま油 サラダ油	646 Kcal	20.8 323 20.5 2.6		
6	火			わかめじゃこ御飯 豚汁 厚焼き卵のおろしあんかけ 機香和え ヨーグルト	牛乳 ちりめんじゃこ 卵 のり 豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト	人参 小松菜 大根 もやし しめじ ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 白ごま 里芋	633 Kcal	29.0 553 15.5 3.0		
7	水			揚げ大豆ご飯 焼きししゃも 舞茸とごぼうのきんぴら 鶏肉と里芋のけんちん汁	牛乳 大豆 あおき ししゃも 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 鶏肉	人参 小松菜 ごぼう 舞茸 大根 長ねぎ しらたき こんにゃく	米 砂糖 サラダ油 里芋 白ごま ごま油	649 Kcal	27.4 425 20.8 2.3		
8	木			ご飯 イカのかりん糖がらめ ほうれん草のごま和え 臭汁	牛乳 イカ かまぼこ 大豆 油揚げ 白みそ 豚肉	人参 ほうれん草 大根 長ねぎ こんにゃく	米 砂糖 サラダ油 白ごま じゃが芋	626 Kcal	27.8 305 16.9 2.6		
9	金			マーボーどんぶり 春雨スープ 大学芋	牛乳 大豆 豆腐 豚肉 なた ベーコン	人参 小松菜 生姜 筍 にんにく 長ねぎ 椎茸 もやし	米 サラダ油 春雨 ごま油 さつま芋 黒ごま 砂糖	674 Kcal	22.0 301 17.9 2.5		
12	月			きのこカレーライス イタリアンサラダ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 イカ 寒天	人参 赤ビーマン 生姜 玉ねぎ にんにく しめじ エリンギ キャベツ きゅうり みかん 黄桃 パイン	米 小麦粉 じゃが芋 サラダ油 バター 砂糖	679 Kcal	19.2 229 18.5 2.2		
13	火			豚肉と大豆の中華ライス 小鉢のカレー竜田揚げ ワンタンスープ ゼリー	牛乳 大豆 豚肉 小鉢 なた	人参 小松菜 生姜 にんにく 長ねぎ もやし 椎茸	米 サラダ油 砂糖 ワンタン ごま油 はちみつレモンゼリー	665 Kcal	20.8 495 22.4 2.9		
14	水			ご飯 鯛の蒲焼き ネギすきじゃが すまし汁	牛乳 鯛 豚肉 豆腐 鶏肉	人参 わけねぎ ほうれん草 生姜 しらたき 長ねぎ えのき	米 砂糖 サラダ油 じゃが芋	652 Kcal	28.6 293 16.7 1.8		
15	木			フィッシュバーガー チリコンカン 干キャベツ 南瓜のクリームシチュー	牛乳 たら 金時豆 大豆 ひよこ豆 豚肉 チーズ 鶏肉	人参 キャベツ トマト 玉ねぎ にんにく 南瓜 マッシュルーム	丸パン サラダ油 パン粉 小麦粉 バター	672 Kcal	30.4 357 24.0 3.0		
16	金			小松菜じゃこ御飯 トロ鯛の照り焼き 白菜汁 大根のそぼろ餡かけ	牛乳 鯖 豚肉 厚揚げ かつお節 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 生姜 大根 わけねぎ 長ねぎ 白菜 しらたき	米 白ごま ごま油 砂糖	644 Kcal	32.8 536 20.1 2.8		
20	火			韓国風ブルコギ丼 中華たまごスープ フルーツのヨーグルト和え	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 卵 わかめ 寒天 ヨーグルト	人参 なら 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし 長ねぎ えのき みかん 黄桃 パイン	米 砂糖 白ごま サラダ油 ごま油	628 Kcal	24.7 310 16.9 2.2		
21	水			秋鮭ご飯 すきやき煮 さつま汁 みかん	牛乳 鮭 豆腐 豚肉 うずらの卵 味噌	人参 春菊 長ねぎ 白菜 えのき 大根 しらたき こんにゃく みかん	米 白ごま 砂糖 サラダ油 さつま芋	670 Kcal	30.2 356 18.0 2.8		
22	木			ハヤシライス 海藻サラダ グレープゼリー	牛乳 豚肩ロース わかめ 海藻	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン グレープ	米 じゃが芋 サラダ油 白ごま 小麦粉 砂糖	632 Kcal	16.8 252 14.9 2.4		
26	月			コーンピラフ ミネストローネ 鮭のホワイトソースかけ アップルゼリー	牛乳 鶏肉 鮭 ベーコン 白いんげん豆	人参 ほうれん草 玉ねぎ コーン マッシュルーム トマト セロリ にんにく	米 小麦粉 バター じゃが芋 サラダ油 パスタ オリーブオイル	651 Kcal	25.6 237 15.3 2.3		
27	火			ホットドッグ 干キャベツ ポトフ ヨーグルト	牛乳 ウィンナー 豚肩ロース ヨーグルト	人参 かぶ かぶの葉 キャベツ 玉ねぎ セロリ	コッペパン じゃが芋 砂糖	642 Kcal	26.6 422 23.2 2.7		
28	水			ご飯(ごま塩) 秋刀魚の生姜煮 ひじきの炒り煮 かき玉汁	牛乳 秋刀魚 ひじき ベーコン 油揚げ 豆腐 なた 鶏肉 卵	人参 ほうれん草 生姜 長ねぎ しめじ 長ねぎ えのき しらたき	米 黒ごま 白ごま 砂糖 サラダ油 ごま油	629 Kcal	24.4 297 22.1 2.7		
29	木		給食なし								
30	金			舞茸ごはん 鱈フライ おかか和え 沢煮糰子	牛乳 油揚げ 鶏肉 鱈 かつお節 豚肉	人参 ほうれん草 小松菜 舞茸 キャベツ もやし ごぼう 大根 筍 長ねぎ えのき	米 砂糖 白ごま 小麦粉 パン粉 サラダ油	629 Kcal	30.5 327 19.5 2.7		

*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ょう。

★11月は『千産千消月間』!

千葉県では、『千葉の恵みでまんてん笑顔!』をキャッチフレーズに11月を地(千)産地(千)消月間に定められています!給食でも今月は、流山産のお米をはじめ、長ねぎ、小松菜、わけねぎ、白菜と千葉県産の特産品が並びます。



学校給食摂取基準と今月の充足率

エネルギー(Kcal)	640	101%
蛋白質 (g)	24.0	109%
脂質 (g)	21.3	90%
カルシウム (mg)	350	99%
塩分相当量 (g)	2.5	113%