



# 10月予定献立表



流山市立おたかの森小学校

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)	
					主に体の組織をつくる	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)
1	火			ターメリックライスホワイトソース ツナサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ツナ 白花豆 チーズ わかめ 寒天	しめじ 玉ねぎ 人参 パセリ マッシュルーム キャベツ レモン きゅうり みかん パイン 黄桃	米 サラダ油 小麦粉 バター 白玉 砂糖	668 kcal	19.9 283 21.6 1.4
2	水			ご飯 のり佃煮 アジフライ 野菜ソテー のっぺい汁	牛乳 のり佃煮 鰹 ベーコン 豆腐 油揚げ	キャベツ ビーマン 人参 もやし にんにく 小松菜 大根 ごぼう こんにゃく	米 サラダ油 里芋 小麦粉 パン粉 オリーブオイル	642 kcal	25.3 317 19.3 2.3
3	木			味噌バターラーメン 厚揚げと白菜の中華炒め ブルーベリーヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ うずら卵 ヨーグルト 味噌	にんにく 生姜 人参 なら 長ねぎ もやし 玉ねぎ 筍 きくらげ 白菜 コーン	中華めん サラダ油 白いりごま バター 砂糖 ごま油	668 kcal	28.9 416 28.9 2.4
4	金			ひじきご飯 肉じゃが 大根と油揚げの味噌汁 かぼちゃプリン	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 わかめ 味噌	人参 さやいんげん 玉ねぎ 白滝 大根 長ねぎ	米 白いりごま 砂糖 じゃが芋 プリン	638 kcal	24.5 338 15.0 2.3
7	月			マーボー丼 白菜と肉団子のスープ 大学芋	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 うずら卵	筍 長ねぎ しいたけ なら にんにく 生姜 白菜 人参 きくらげ 小松菜	米 サラダ油 ごま油 さつま芋 黒ごま 砂糖 水あめ	704 kcal	25.8 349 21.7 2.0
8	火			きなこ揚げパン 切り干し大根入りポテトサラダ 味噌ワンドンスープ	牛乳 きな粉 豚肉 なたと 味噌	人参 長ねぎ もやし ほうれん草 切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ	コッパン 砂糖 サラダ油 ワンドン 白いりごま ごま油 じゃが芋 マヨネーズ	693 kcal	24.6 323 24.5 2.9
9	水			ご飯 海の恵みふりかけ 肉豆腐 さつま汁 極早生みかん	牛乳 豆腐 豚肉 うずら卵 豆腐 油揚げ 味噌 のり	白菜 玉ねぎ えのき 人参 長ねぎ 白滝 大根 わけねぎ みかん こんにゃく	米 砂糖 サラダ油 さつま芋	695 kcal	30.1 403 19.1 2.3
10	木			あさりご飯 だまこ汁 厚焼き卵のきのこあんかけ ツナとキャベツの和え物	牛乳 あさり 卵 ツナ 油揚げ なたと 鶏肉	生姜 人参 わけねぎ えのき しめじ きゅうり キャベツ 大根 白菜 小松菜	米 砂糖 すりごま だまこもち 里芋	640 kcal	26.2 334 17.3 2.7
11	金			吹き寄せおこわ 戻り経のおろし煮 なめこ味噌汁 アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 鰹 豆腐 味噌	人参 ごぼう しめじ 大根 小松菜 長ねぎ なめこ	うるち米 もち米 粟 白ごま 砂糖 ゼリー	626 kcal	29.7 314 15.1 2.8
15	火			ガーリックじゃこライス 豚肉と蓮根の黒酢炒め チゲスープ	牛乳 ちりめんじゃこ 厚揚げ 豚肉 豆腐	長ねぎ にんにく しめじ 蓮根 筍 人参 白菜 玉ねぎ なら 赤ビーマン ビーマン 生姜	米 サラダ油	639 kcal	26.4 353 20.8 2.5
16	水			ご飯 韓国風焼きのり ししゃもの竜田揚げ チンジャオロース にら玉汁 ヨーグルト	牛乳 ししゃも 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 かまぼこ ヨーグルト のり	筍 人参 もやし にんにく 生姜 なら 小松菜 長ねぎ ビーマン	米 米粉 サラダ油	662 kcal	31.3 530 17.7 2.2
17	木			チャンポンうどん 鶏肉と大根の照り煮 ワッフル	牛乳 豚肉 イカ うずら卵 かまぼこ 鶏肉 厚揚げ	人参 白菜 しいたけ 筍 生姜 大根 こんにゃく さやいんげん	うどん サラダ油 白いりごま 砂糖 ワッフル	626 kcal	31.6 300 29.8 1.6
18	金			わかめご飯 チキンカツごま味噌ソース 三色ソテー きのこけんちん汁	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 味噌	ほうれん草 キャベツ もやし コーン 人参 にんにく 長ねぎ ごぼう こんにゃく しめじ なめこ	米 白いりごま パン粉 小麦粉 砂糖 オリーブオイ ル	646 kcal	23.6 286 18.6 2.6
21	月			チキンカレーライス 海藻サラダ 祝！令和「新元号」ゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ 海藻	たまご 人参 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン	米 じゃが芋 小麦粉 バター サラダ油 白いりごま ごま油 ゼリー	706 kcal	18.0 261 21.6 2.4
23	水			切り干し大根のピビンバ 春雨スープ やわらか豆乳杏仁豆腐	牛乳 豚肉 なたと 豆乳 ひよこ豆	長ねぎ 切り干し大根 にんにく 人参 もやし ほうれん草 えのき 小松菜 みかん パイン 黄桃	米 白いりごま 砂糖 ごま油 春雨	656 kcal	22.5 326 15.9 2.3
24	木			さつま芋ご飯 秋刀魚の塩焼き ごま和え すまし汁	牛乳 秋刀魚 鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ	ほうれん草 もやし 人参 長ねぎ えのき	米 さつま芋 白すりごま 練りごま 砂糖	632 kcal	25.4 303 19.0 2.5
25	金			きのこの香りご飯 ハタハタの立田揚げ 里芋とイカの煮物 沢煮椀	牛乳 鶏肉 ハタハタ イカ 豚肉 油揚げ	えのき しめじ 大根 人参 こんにゃく ごぼう えのき さやいんげん 筍 長ねぎ 小松菜	米 砂糖 白いりごま サラダ油 里芋	626 kcal	28.2 327 17.2 2.3
28	月			クリームスパゲティ シーフードサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 鶏肉 白花豆 ツナ チーズ イカ わかめ	たまご 人参 小松菜 マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	サラダ油 小麦粉 バター スパゲティ ゼリー	667 kcal	24.1 340 21.8 2.0
29	火			フィッシュドック 千キャベツ ポトフ フルーツのヨーグルト和え	牛乳 ホキ 豚肩ロース 寒天 ヨーグルト	キャベツ かぶ 人参 玉ねぎ セロリ みかん パイン 黄桃	コッパン 小麦粉 パン粉 サラダ油 じゃが芋	644 kcal	26.7 353 20.1 2.8
30	水			茶めし おでん きのこのからし和え カスタードプリン	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 竹輪 うずら卵 いわし団 子	大根 こんにゃく 白滝 えのき しめじ 人参 もやし ほうれん草	米 じゃが芋 砂糖 プリン ちくわぶ	641 kcal	26.7 415 13.3 2.4
31	木			ごぼうピラフ イカフライ かぼちゃのクリームシチュー	牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ イカ 鶏肉 白花豆 豆乳	ごぼう 人参 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム パセリ かぼちゃ	米 オリーブオイル パン粉 小麦粉 バター	684 kcal	27.6 343 21.7 2.5

\*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。

## 「食欲の秋」がやってきました！

秋は、旬を迎えた美味しい食材がたくさん出回る季節です。脂がたっぷりのった秋刀魚や鯖、食物繊維が豊富なさつま芋や里芋、栗、甘みのある柿やぶどう等、どれも栄養満点です！食材の特徴を知って上手に秋の味覚を楽しみましょう。



## 学校給食摂取基準と今月の充足率

エネルギー (Kcal)	650	101%
蛋白質 (g)	27.6	104%
脂質 (g)	21.6	93%
カルシウム (mg)	350	97%
塩分相当量 (g)	2.0	122%