



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) 主に体の組織を作る	緑(3.4群) 主に体の調子を整える	黄(5.6群) 主にエネルギーとなる	熱量 (kcal)		
								蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
								脂質 (g)	塩分 (g)	
1	金			秋刀魚御飯 里芋のそぼろ煮 白菜汁	牛乳 秋刀魚 豚肉 鶏肉 豆腐	生姜 玉ねぎ 人参 いんげん こんにゃく 白菜 長ねぎ わけねぎ	米 サラダ油 砂糖 里芋	64.8	Kcal	
								24.1	317	
								20.6	1.9	
5	火			ターメリックライスの きのこクリームソースかけ 鰯のカリカリフライ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 チーズ 鰯 ベーコン うずら卵	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム パセリ キャベツ 人参 小松菜	米 サラダ油 バター 小麦粉	66.5	Kcal	
								23.2	308	
								26.7	1.9	
6	水			ご飯 鯖の味噌煮 おかか和え 吳汁	牛乳 鯖 味噌 かつお節 豚肉 油揚げ 大豆	長ネギ ほうれん草 もやし 人参 キャベツ 大根	米 砂糖 ジャガイモ	64.5	Kcal	
								30.7	268	
								17.6	3.4	
7	木			きのこの和風スパゲティ コーンサラダ チョコつきポン・デ・リング	牛乳 豚肉 わかめ ツナ	人参 玉ねぎ しめじ エリンギ ピーマン にんにく 生姜 キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ サラダ油 ドーナツ	63.5	Kcal	
								21.2	274	
								22.3	2.7	
8	金			蒸めしご飯 からし和え イカのかりん糖がらめ すまい汁 アセロラゼリー	牛乳 イカ 鶏肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	青菜 人参 ほうれん草 キャベツ もやし えのき 長ネギ アセロラ	米 サラダ油 砂糖	63.7	Kcal	
								27.7	314	
								13.8	2.5	
11	月			鮭チャーハン 揚げぎょうざ ニラ玉スープ	牛乳 鮭 豚肉 鶏肉 豆腐 なると 卵	長ネギ 人参 にんにく にら 白菜 えのき	米 サラダ油 餃子の皮 白いりごま	62.6	Kcal	
								23.9	261	
								20.8	2.5	
12	火			ご飯 鯖の柚子こしょう焼き ほうれん草のごまあえ 白玉汁 ヨーグルト	牛乳 鯖 鶏肉 ヨーグルト	ほうれん草 もやし 人参 キャベツ 小松菜 長ねぎ 大根	米 砂糖 白いりごま 練りごま 白玉もち	64.0	Kcal	
								28.0	500	
								14.7	1.6	
13	水			ポークカレーライス イタリアンサラダ フルーツのグレープジュレあえ	牛乳 豚肉 イカ チーズ	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ きゅうり ピーマン みかん パイン 黄桃	米 ジャガイモ サラダ油 小麦粉 バター 砂糖	69.7	Kcal	
								17.9	254	
								19.8	2.1	
14	木			鶏南蛮うどん 大根と厚揚げの旨煮 原宿ドック	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 厚揚げ 豚肉 うずら卵 チーズ	人参 長ネギ 椎茸 大根 こんにゃく 生姜 いんげん にんにく 生姜	うどん サラダ油 砂糖 原宿ドック	63.0	Kcal	
								28.6	366	
								30.0	2.4	
15	金			鰯めし 厚焼き卵 野菜のアーモンド和え けんちん汁 お米のムース	牛乳 鰯 卵 鶏肉 豆腐 豆乳	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし 大根 ごぼう 小松菜 こんにゃく	米 砂糖 アーモンド 里芋 米粉 白いりごま	63.2	Kcal	
								27.1	399	
								18.7	1.9	
18	月			オープンスクールの代休						
19	火			フィッシュバーガー ジャーマンポテト ミートボール入りトマトスープ はちみつレモンゼリー	牛乳 鮭 ベーコン ミートボール	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム キャベツ にんにく セロリ トマト	コッペパン 小麦粉 パン粉 サラダ油 じゃが芋 砂糖	63.6	Kcal	
								24.7	270	
								17.2	2.7	
20	水			ちらし寿司 手巻き海苔 炒り鶏 豆腐の味噌汁 早生みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ のり うずらの卵 竹輪 豆腐 わかめ 味噌	筍 人参 椎茸 蓮根 こんにゃく いんげん えのき 長ネギ 小松菜 みかん	米 砂糖 里芋 白いりごま	64.0	Kcal	
								25.5	379	
								15.5	3.0	
21	木			ハヤシライス 海藻サラダ ラフランズゼリー	牛乳 豚肉 海藻	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン レモン ラフランス	米 サラダ油 ジャガイモ 白いりごま	64.9	Kcal	
								17.5	289	
								18.7	2.3	
22	金			ひきご飯 肉じゃが かきたま汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 豚肉 なると わかめ 豆腐 卵	人参 玉ねぎ しらたき いんげん えのき 小松菜 長ネギ	米 砂糖 ジャガイモ	62.9	Kcal	
								25.1	357	
								15.9	2.3	
25	月			回鍋肉丼 春雨スープ フルーツのヨーグルト和え	牛乳 豚肉 鶏肉 なると ヨーグルト	キャベツ もやし 生姜 にんにく 長ネギ えのき 小松菜 ピーマン みかん バイン 黄桃 寒天	米 サラダ油 白いりごま 春雨	64.7	Kcal	
								22.2	406	
								16.4	2.3	
26	火			食パン ブルーベリー&マーガリン オムレツ チリコンカン ボトフ	牛乳 卵 大豆 金時豆 ひよこ豆 豚肉 チーズ	人参 玉ねぎ しめじ トマト かぶ かぶの葉 大根 セロリ	食パン マーガリン じゃが芋	62.9	Kcal	
								24.9	311	
								22.1	2.9	
27	水			ご飯 小袋ぶりかけ 和風ハンバーグ 沢煮椀 野菜のガーリックソテー	牛乳 豚肉 ベーコン 油揚げ	大根 ほうれん草 人参 キャベツ にんにく ごぼう 荀 長ネギ えのき 小松菜	米 サラダ油 パン粉	62.7	Kcal	
								24.3	351	
								19.7	2.0	
28	木			給食なし						
29	金			中華風おこわ 揚げ魚の中華炒め 豆腐チゲスープ スイートポテト	牛乳 焼き豚 鮭 うずらの卵 鶏肉 豆腐 豆乳	人参 筍 しめじ 玉ねぎ にんにく ピーマン 人参 にら 白菜 キムチ えのき 長ネギ	もち米 うるち米 サラダ油 砂糖 さつま芋 米粉	62.8	Kcal	
								24.6	338	
								18.3	2.6	

*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物を取り入れています! 新鮮な地場産物を味わって食べましょう!

学校給食摂取基準と今月の充足率

エネルギー(Kcal)	640	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%