



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 長ネギ わけネギ	米 サラダ油 砂糖 里芋	648 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 鰯のかりかりフライ 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	665 Kcal	
								23. 2	308
								26. 7	1. 9
6	水			ご飯 鯖の味噌煮 おかか和え 呉汁	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 じゃが芋	645 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	635 Kcal	
								21. 2	274
								22. 3	2. 7
8	金			菜めしご飯 からし和え イカのかりん糖がらめ すまし汁 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	637 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 なんと 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	626 Kcal	
								23. 9	261
								20. 8	2. 5
12	火			ご飯 鯖の柚子こしょう焼き ほうれん草のごま和え 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 白すりごま 練りごま 白玉もち	640 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 じゃが芋 サラダ油 小麦粉 バター 砂糖	697 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 なんと 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 いんげん にんにく 生姜	うどん サラダ油 砂糖 原宿ドック	630 Kcal	
								28. 6	366
								30. 0	2. 4
15	金			鰹めし 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 鰹 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	632 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 鯖 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	636 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	640 Kcal	
								25. 5	379
								15. 5	3. 0
21	木			ハヤシライス 海藻サラダ ラフランスゼリー	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 じゃが芋 白いりごま	649 Kcal	
								17. 5	289
								18. 7	2. 3
22	金			ひじきご飯 肉じゃが かきたま汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 豚肉 なんと 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 じゃが芋	629 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 なんと 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 パイン 黄桃 寒天	米 サラダ油 白いりごま 春雨	647 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 ポトフ	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	629 Kcal	
								24. 9	311
								22. 1	2. 9
27	水			ご飯 小袋ふりかけ 和風ハンバーグ 沢煮梅 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 筍 長ネギ えのき 小松菜	米 サラダ油 パン粉	627 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 スウィートポテト	牛乳 焼き豚 鯖 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	628 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%