



こ ん だ て ひ ょ う

献立表



流山市立八木小学校

は し の 日	ひ に ち	よ う 日	牛 乳	こ ん だ て 名		お も な ざ い り ょ う と そ の は た ら き			栄 養 価 (中学年)	
				ごはん・パン・めん	おかず・デザート	ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	1	火		ごはん	まめあじのたつたあげ(2ヶ) ごじる さといもととりにくのこってりに	あじ とりにく ぶたにく とうふ だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも かたくりこ さとう あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ いんげん こんにゃく しめじ	624	28.5
	2	水		カレーふうみのやきそば お話給食『やきそばばんばん』	かぶのちゅうかスープ やわらかあんにんどうふ	いか ぶたにく なんと うずらたまご ぎゅうにゅう	やきそば さとう あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう キャベツ ねぎ かぶ えのき みかん りんご おうとう	613	22.8
	3	木		ごはん だいこんはふりかけ	にくどうふ はくさいのみそしる	ちりめんじゃこ あぶらあげ たまご わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら	こまつな だいこんば はくさい ねぎ たまねぎ いんげん えのき しょうが	639	31.4
	4	金		くろパン	タラのフライ ジャーマンポテト ジュリエンスープ(千切りスープ)	ベーコン ウィンナー チーズ タラ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし パセリ	685	27.9
	7	月		とりごぼうおこわ お話給食『めぐろのさんま』	さんまのしおやき とんじる りんご	さんま とりにく とうふ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ さとう じゃがいも あぶら	にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ えのき しめじ ほししいだけ	649	28.7
	8	火		ねぎにんにくチャーハン	はるさめサラダ ちゅうかコーンスープ	たまご ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さとう ごま ごまあぶら	にんじん あおねぎ チンゲンサイ にんにく もやし とうもろこし えのき	702	23.6
	9	水		わかめごはん	あつやきたまご さつまいものみそしる だいこんとさつまあげのいために	たまご さつまあげ みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ごま	にんじん こまつな だいこん ねぎ ごぼう えのき こんにゃく	632	25.7
	10	木		コッペパン 目の愛護デー てづくりフリーベリアップルジャム	あきのかおりシチュー あげごぼうのサラダ	とりにく とうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	パン さつまいも マカロニ こむぎこ オリーブオイル	ごぼう キャベツ もやし とうもろこし しめじ ブルーベリー りんご レモン	698	22.6
	11	金		くりとしめじのまぜごはん	ねぎすきじゃが みそふうみのつまれじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ いわしだんご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう くり あぶら	にんじん あおねぎ こまつな だいこん ねぎ しめじ えのき こんにゃく	641	27.9
	15	火		きこりピラフ	さばのカレートマトソースかけ ポトフ マスカットゼリー	さば とりにく ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも オリーブオイル バター	トマト ほうれんそう かぶ キャベツ マッシュルーム しょうが にんにく	672	28.5
	16	水		マーボーどん	ビーフンスープ みかん	とうふ ぶたにく わかめ ナルト みそ ぎゅうにゅう	こめ ビーフン かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ねぎ しめじ たけのこ にんにく しょうが みかん	631	23.6
	17	木		ツナのまぜごはん	よしのに にくじゃがみそしる	うずらたまご ぶたにく こんぶ いか なまあげ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう じゃがいも あぶら	にんじん こまつな いんげん ねぎ ごぼう れんこん しめじ しらたき	666	31.0
	18	金		カレーなんばんうどん	だいこんとうずらたまごのべっこうに てづくりスイートポテト	とりにく ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう	うどん さつまいも さとう マーガリン バター あぶら	にんじん こまつな だいこん ねぎ たまねぎ えのき こんにゃく	628	25.3
	21	月		チキンライス	きびなごカリカリフライ(2ヶ) こめこのクリームスープ	きびなご ベーコン とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめこ じゃがいも あぶら	にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし グリーンピース しめじ エリンギ	628	23.4
	23	水		みそラーメン	かくあげのテンメンジャンいため フルーツのゼリーあえ	ぶたにく とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら	にら にんじん チンゲンサイ しょうが もやし とうもろこし ねぎ おうとう	616	24.5
	24	水		ごはん	あじのしおこうじやき ごまみそあえ みずたきじる アーモンドこざかな	あじ とりにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう アーモンド ごま	こまつな にんじん キャベツ ねぎ はくさい えのき しらたき	604	30.2
	25	金		ごはん	ぶたにくとこんさいのくろずいため トックスープ りんご	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ トック さとう かたくりこ あぶら	ピーマン チンゲンサイ たけのこ れんこん ねぎ にんにく りんご	646	20.4
	28	月		さんまごはん	やさいののりあえ みかん いもだんごじる	さんま とりにく のり ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう いもち ごまあぶら	こまつな にんじん キャベツ ねぎ だいこん もやし しょうが みかん	650	22.7
	29	火		ごはん	マーボーだいこん りんご すいぎょうざスープ	ぶたにく だいず みそ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ だいこん はくさい しめじ しょうが りんご	615	23.3
	30	水		きのこみそカレー	きりぼしだいこんのようふうスープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン だいず みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ほうれんそう たまねぎ えのき しめじ だいこん マッシュルーム にんにく	701	26.7
	31	木		ベーコンとツナの お話給食『14ひきのかぼちゃ』 トマトスパゲティー	ポテトスープ てづくりパンプキンパイ	ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティー オリーブオイル じゃがいも バター	ほうれんそう かぼちゃ パセリ とうもろこし しめじ えのき	708	23.5
平 均 値									650	25.8
									21.2	2.6

＜給食の食材について＞

*野菜や肉などは、季節や納入業者によって変わりますが、10月に使用する主な食材の産地については下記の通りです。仕入れの状況において変更になることもあります。

◎豚肉(群馬県) ◎鶏肉(岩手県) ◎れんこん・チンゲンサイ(茨城県)
◎小松菜・青葱(流山市) ◎里芋(千葉県) ◎ほうれんそう・キャベツ(群馬県)
◎じゃがいも・大根・玉葱・人参(北海道) ◎白菜(長野県) ◎りんご(青森県)
◎2・7・31日の『お話給食』についての詳細は、10月分給食便りをご覧ください。

