



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	金		おやこどん	さつまいものみそしる ごまだれだんご	たまご あぶらあげ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも だんご くらざとう ごま	にんじん こまつな ねぎ だいこん たまねぎ いんげん えのき こんにゃく	706	28.8
	5	火		ちゃんぽんうどん	あげざかなのすぶたふう さつまいもとくりのこめこタルト	イカ ぶたにく かまぼこ うすらたまご タラ ぎゅうにゅう	うどん かたくりこ さとう タルト あぶら	にんじん ピーマン たけのこ ねぎ たまねぎ しょうが しめじ ほししいたけ	613	28.7
	6	水		ならちゃめし	おでん みかん ツナとキャベツのごまあえ	こんぶ ツナ ちくわ がんも うすらたまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ごま	にんじん こまつな だいこん もやし キャベツ こんにゃく みかん	633	25.7
お話給食『おでんさむらい』										
	7	木		バターライスの こめこクリームソース	カレーコンソメスープ ゼリーあえ	とりにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ こめこ じゃがいも バター あぶら	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ とうもろこし パイン おうとう	696	20.7
	8	金		げんまいごはん	ししゃもいそべあげ きんぴら いためキャベツのとんじる	ししゃも さつまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう ごま あぶら	にんじん こまつな キャベツ ねぎ ごぼう えのき こんにゃく	633	27.4
かみかみメニュー										
	11	月		ほうとう	かくあげとひじきのいために ながれやまみりんのいもけんぴ	うすらたまご とりにく かくあげ ぎゅうにゅう	ほうとう みずあめ さつまいも さとう ごま	にんじん こまつな かぼちゃ ねぎ いんげん たまねぎ こんにゃく	643	26.8
メニューコンテスト(八木南小学校)										
	12	火		こめこパン	ちーばくんシチュー ちばにんじんゼリー にくとやさいのごまサラダ	ベーコン とうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	パン こむぎこ げんまい さつまいも さとう ごま	にんじん わけねぎ たまねぎ もやし とうもろこし にんにく しょうが	709	26.6
	13	水		たかなチャーハン	ワントンスープ マンゴーどうふのフルーツあえ	ちりめんじゃこ ぶたにく ナルト とりにく ぎゅうにゅう	こめ ワンタン さとう ごま ごまあぶら	にんじん たかな チンゲンサイ もやし えのき パイン おうとう	630	22.0
	14	木		ごはん	さばのごまみそだれ さわにわん さつまいもととりにくののにこみ	さば とりにく ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも さとう ごま あぶら	にんじん こまつな いんげん ねぎ ごぼう だいこん しょうが こんにゃく	661	29.8
メニューコンテスト(八木中学校)										
	15	金		ちゅうかおこわ	てづくりはるまき だいこんとわかめのピリからスープ	ぶたにく とりにく わかめ ナルト ぎゅうにゅう	こめ もちこめ はるさめ はるまきのかわ あぶら	にんじん チンゲンサイ ごぼう ねぎ だいこん もやし しょうが ほししいたけ	603	22.1
	16	土		ごはん	すきやきに じゃがいものみそしる みかん	ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ぶ さとう じゃがいも	ほうれんそう こまつな にんじん ねぎ ほししいたけ みかん しらたき	662	27.2
	19	火		ハンバーガー	にんじんのポタージュ みかん	ハンバーグ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	パン こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ しめじ みかん	677	25.5
	20	水		マーボーどん	にくだんごのキムチスープ いちごヨーグルト	ぶたにく にくだんご とうふ ヨーグルト みそ 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 はくさい たけのこ ねぎ しょうが しめじ	639	26.0
	21	木		ポークカレーライス	フルーツポンチ こぶくろこざかな	ぶたにく ヨーグルト いわし ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが レモン おうとう みかん パイン	707	22.7
	22	金		くろまいごはん	まめあじカレーあげ じゃがいもそぼろじる しろあえ はやか(かんきつ類)	あじ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ねりごま あぶら	こまつな ほうれんそう にんじん キャベツ こんにゃく はやか	606	24.7
和食の日メニュー										
	25	月		ごはん	はるさめのオイスターソースいため サンラータンスープ りんご	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ はるさめ かたくりこ ごま あぶら	にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ しょうが もやし りんご	603	21.7
	26	火		ミートソーススパゲティー	はくさいとベーコンのスープ てづくりしょうがパン	ベーコン ぶたにく だいず たまご ぎゅうにゅう	スパゲティー こむぎこ はちみつ くらざとう パター	にんじん たまねぎ はくさい セロリー しめじ えのき しょうが ほしぶどう	717	26.5
お話給食『わすれられないおくりもの』										
	27	水		ごはん なっとう	にくじゃが つみれのおみそしる	ぶたにく いわし なっとう みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	こまつな にんじん わけねぎ ごぼう だいこん ねぎ しらたき しょうが	673	29.9
	28	木		きなこあげパン	ポトフ かぼちゃときのこのサラダ	ぶたにく ベーコン きなこ ウィンナー ぎゅうにゅう	パン グラニューとう じゃがいも あぶら	ほうれんそう とうもろこし かぶ キャベツ マッシュルーム レモン	669	27.5
	29	金		ごはん	いわしのかんこくふうかばやき スープフォー はくさいのピリからあえ	いわし とりにく ナルト みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ フォー さとう ごま あぶら	こまつな にんじん チンゲンサイ ねぎ はくさい もやし えのき しょうが	660	26.6
平 均 値									657	25.8
									20.7	2.4

<メニューコンテスト～東部地区統一メニュー～>

各学校の給食委員さんが、千葉県や流山市でよくとれる野菜を使った、旬のメニューを考えてくれました。どのメニューも工夫されていてとても素晴らしかったです。甲乙つけがたい中、給食でも衛生上安全に作れるメニューを各学校1つ選びました。今月は、『八木南小学校』と『八木中学校』のメニューです。どんな味かはお楽しみに♪

<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、11月に使用する主な食材の産地は下記の通りです。仕入れの状況において変更になることもあります。
◎豚肉(千葉県) ◎鶏肉(宮崎県か岩手県)
◎れんこん、チンゲンサイ(茨城県) ◎じゃが芋、玉ねぎ、人参(北海道)
◎キャベツ、かぶ、ほうれん草、ブロッコリー、パセリ(千葉県)
◎小松菜、長ねぎ、分けねぎ、大根、白菜(流山市)

※11月中旬より、流山高等学園の生徒の皆さんが、心を込めて大切に育てた、おいしい長ねぎを、給食で使える事になりました♪