令和5年　 　9月　# よていこんだてひょう

成田市美郷台小共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき 体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン	ビタミン	エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質(g) / 食塩相当量(g)
4	月	○	ごはん	さけのオイネーズやき あおのりポテト きのこけんちんじる	さけ とりにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しいたけ えのきたけ なめこ ながねぎ	こめ きびざとう じゃがいも	マヨネーズ なたねあぶら ごまあぶら	695 23.9 24.1 1.9
5	火	○	コアラパン	ペンネ・ボロネーゼ ツナサラダ	ぶたにく ぎゅうにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ　セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり	コアラパン ペンネ こむぎこ きびざとう	バター サラダあぶら ごま	546 22.5 24.6 1.5
6	水	○	むぎごはん	みさとのスマイルポテト みさとオリジナルカレー オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ　セロリ オレンジ	こめ おおむぎ じゃがいも でんぷん こむぎこ	なたねあぶら サラダあぶら バター	657 21.7 21.8 2.4
7	木	○	ごはん	とりにくのちょっとピリからやき パリパリサラダ いもに	とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	こまつな	にんにく ながねぎ キャベツ れんこん しょうが えだまめ	こめ きびざとう しゅうまいのかわ こんにゃく さといも	ごま ごまあぶら なたねあぶら	614 25.2 14.8 1.5
8	金	○	ツイストパン	ラタトゥイユのチーズやき ブラウンシチュー　なし キャラメルクリーム	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	なす たまねぎ あかパプリカ きいろパプリカ にんにく セロリ なし	パン こむぎこ キャラメルクリーム	オリーブオイル サラダあぶら バター なまクリーム	677 23.2 32.5 2.7
11	月	○	むぎごはん	ぶたどんのぐ たくあんあえ ココアむしパン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり たくあん	こめ　おおむぎ きびざとう こむぎこ チョコチップ	サラダあぶら ごま	680 23.0 17.9 1.4
12	火	○	きなこあげパン	つぶつぶコーンポタージュ スイートポテトサラダ アーモンドフィッシュ	きなこ ハム	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん パセリ	コーン クリームコーン たまねぎ　セロリ きゅうり	パン きびざとう こむぎこ さつまいも	なたねあぶら バター なまクリーム アーモンド	637 21.4 28.6 2.3
13	水	○	ごはん	ハムカツ えびだんごのすましじる とうにゅうゼリーきなこかけ こぶくろソース	ハム　えび とうふ きなこ　たら	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ながねぎ	こめ でんぷん とうにゅうプリン きびざとう	なたねあぶら	656 25.4 17.3 2.1
14	木	○	ツイストパン	ポルチーニクリームファルファッレ パリパリサラダ えんじょうじさんのブルーベリージャム	ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ こまつな	にんにく マッシュルーム たまねぎ　キャベツ れんこん ブルーベリー　レモン	パン こむぎこ きびざとう さとう しゅうまいのかわ	オリーブオイル バター なまクリーム ごまあぶら なたねあぶら	601 19.1 26.8 2.5
15	金	○	ゆかりごはん	ししゃもいそべフライ ほうとうじる フルーツしらたま	ししゃも　ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	だいこん しいたけ ながねぎ みかん もも パイン	こめ ほうとう しらたま	なたねあぶら	657 19.6 14.9 2.1
19	火	○	ごはん	さばのみそに さつまいもたべくらべチップス パスタスープ	さば　みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ながねぎ たまねぎ　キャベツ マッシュルーム　セロリ	こめ きびざとう さつまいも マカロニ	なたねあぶら バター	674 22.3 22.1 1.9
20	水	○	わかめごはん	とりにくのレモンからあげ おかかあえ もちいりとんじる	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく レモン キャベツ もやし だいこん ごぼう ながねぎ	こめ でんぷん きびざとう さといも しらたま	なたねあぶら	663 24.2 14.5 2.4
21	木	○	ちゅうかめん	じゃじゃめんのぐ じゃじゃめんのやさい はくさいとわかめスープ	ぶたにく みそ はっちょうみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ　たけのこ しいたけ ながねぎ もやし きゅうり えのきたけ はくさい	やきそば きびざとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	574 30.2 22.0 3.4
22	金	○	むぎごはん	とりにくペキンダックソース ちゅうかどんのぐ りんご	とりにく ぶたにく いか えび うずらたまご なると	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	しょうが にんにく たまねぎ　しいたけ たけのこ はくさい りんご	こめ　おおむぎ しおこうじ はちみつ きびざとう でんぷん	ごまあぶら サラダあぶら	651 33.5 17.4 2.2
25	月	○	ごはん	さばのこうみソース しおこんぶあえ　さわにわん	さば　みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう えのきたけ ながねぎ	こめ きびざとう はるさめ	ごまあぶら ごま	680 24.6 23.4 2.2
26	火	○	むぎごはん	たれカツどん マヨおひたし コンソメスープ ウエハースチョコレート	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	パセリ　もやし セロリ たまねぎ　　キャベツ	こめ　おおむぎ きびざとう ウエハース じゃがいも	なたねあぶら	683 17.8 21.5 2.0
27	水	○	ごはん	とりにくのてりやき なりたのれんこんチップス みそしる	とりにく ぶたにく とうふ みそ にぼし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	しょうが れんこん だいこん ごぼう ながねぎ	こめ しおこうじ きびざとう でんぷん さといも	なたねあぶら サラダあぶら	661 27.1 15.6 1.5
28	木	○	ちゅうかふう まぜごはん	ほたていりにくしゅうまい ちゅうかスープ だいがくいも	ぶたにく ほたて なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ たまねぎ　しょうが ながねぎ	こめ もちごめ でんぷん しゅうまいのかわ さつまいも きびざとう	くり ごまあぶら ごま　なたねあぶら	658 24.2 17.3 1.9
29	金	○	おつきみこんだて さつまいも ごはん	うさぎがたハンバーグオニオンソース ほうれんそうのわふうサラダ きのこけんちんじる	とりにく ぶたにく とうふ　だいず	ぎゅうにゅう きざみのり	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ にんにく えのきたけ だいこん ごぼう しいたけ ながねぎ	こめ さつまいも さとう	ごま サラダあぶら バター くり ごまあぶら	661 21.0 16.6 1.8

★しゅんのたべものの【なし】です。
みずみずしいきせつのくだものをどうぞたべてみてください。

★19日は、べにはるかとシルクスィートのさつまいものたべくらべです。

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。　※9月の給食費の口座振替日は10月31日です。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	649
たんぱく質：	24.0g(範囲21.1～32.5g)	23.7
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	20.7
食塩相当量：	2.0g以下	2.1

◆この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

休みあけは，朝なかなかおきられなかったり，体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。生活リズムを整えて元気に毎日をおくりましょう！