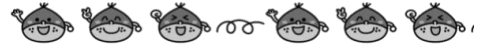




9月 よていこんだてひょう



令和5年

調理場のキャラクター「もりもりん」

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう (注: 食物アレルギーが確認できるものではありません)					エネルギー (kcal)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むしじつ 無機質	ビタミン		
4	月	○	ごはん	チキンカレー とうふナゲット キャベツサラダ なし(ほうすい)	こめ さとう じゃがいも こむぎ いんげんまめ	あぶら	とりにく とうふ さかなすりみ	牛乳	にんじん	コーン きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ なし	699 23.8 21.1 2.3
5	火	○	ごはん あじつけのり	あじのごまだれがけ ◆ぶたにくとれんこんのいために ごもくじる	こめ さとう	ごま あぶら	あじ みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん はねぎ かぼちゃ こまつな	れんこん だいこん ながねぎ	620 29.7 16.1 2.1
6	水	○	ごはん	ピリからそぼろ かいそうサラダ ちゅうかたまごスープ レモンクリームパイ	こめ さとう でんぷん パイ レモンクリーム	ごまあぶら あぶら	とりにく ぶたにく たまご とうふ	牛乳 かいそう	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい たまねぎ なかねぎ えだまめ もやし きゅうり しいたけ さくらげ	702 29.2 25.9 2.4
7	木	○	むぎごはん	ぶたにくのこうみソースがけ ツナとやさいのごまあえ くうしんさいのみそしる ひとくちみかんゼリー	こめ さとう おおむぎ じゃがいも ゼリー	ごま	ぶたにく ツナ ちくわ みそ	牛乳	こまつな にんじん クウシンサイ	しょうが にんにく ながねぎ もやし たまねぎ	613 26.0 18.4 2.3
8	金	○	ガーリック ライス	ままかりトマトクリームフライ アーモンドあえ スコッチブロス	こめ さとう おおむぎ いんげんまめ	オリーブオイル あぶら アーモンド	ぶたにく とりにく ままかり ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ ほうれんそう にんじん トマト	にんにく マツタケ コーン キャベツ たまねぎ セロリ かぶ	645 24.5 22.3 2.6
11	月	○	ごはん	とりにくのしおこうじづけやき ◆エリンギのピリからオイスターいために かみなりじる りんご	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ さつまあげ	牛乳	パプリカ にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ たけのこ ごぼう だいこん ながねぎ りんご	603 30.3 15.7 2.2
12	火	○	ロールパン いちごジャム	なすミートグラタン ウイナーサラダ コーンスープ	パン ジャム マカロニ さとう こむぎ	オリーブオイル あぶら	ぶたにく ウイナー	牛乳 チーズ	トマト にんじん	なす たまねぎ きゅうり コーン えだまめ	691 24.5 26.5 2.9
13	水	○	ごはん	きすのいそかてんぷら(てんつゆ) ぶたにくのごまみそあえ とりだんごのすましじる こくとうビーンズ	こめ さとう こむぎ	あぶら ごま	きす みそ ぶたにく とりにく だいす	牛乳 あおのり	ピーマン にんじん みずな	たまねぎ エリンギ たけのこ ごぼう だいこん ながねぎ りんご	653 29.8 20.6 2.4
14	木	○	ごはん	ねぎいりたまごやき ◆キャベツとわかめのナムルふうサラダ とうふのちゅうかに	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	たまご とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが はくさい たけのこ しいたけ さくらげ	611 28.1 20.2 2.1
15	金	○	かしわめし	◆さけのマヨしょうゆやき ほうれんそうわふうサラダ いためなすのみそしる ぶどう(きょうほう)	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とりにく さけ ぶたにく みそ	牛乳 のり こんぶ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	ごぼう しいたけ たまねぎ えのきたけ なす しょうが ぶどう	614 31.4 17.2 2.8
19	火	○	ごはん	ほうぎョーザ ◆とりにくとやさいのカレーちゅうかいために はくさいとあつあげのスープ なし(あきづき)	こめ さとう でんぷん こむぎ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく ベーコン あつあげ	牛乳	パプリカ ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく はくさい キャベツ ながねぎ なし	631 25.0 20.0 2.2
20	水	○	◆きのこの スパゲティ	ハムカツ ブロッコリーサラダ ◆スイートポテトトースト	スパゲティ さとう パン さつまいも	オリーブオイル あぶら バター	ベーコン ハム とりにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ まいたけ えのきたけ	635 23.1 24.5 2.6
21	木	○	ごはん	コロコロポークソテー ごますあえ かきたまみそしる オレンジ	こめ さとう	ごま	ぶたにく とうふ たまご みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん こまつな にんじん クウシンサイ	コーン たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ もやし だいこん しいたけ オレンジ	616 29.5 18.2 2.4
22	金	○	むぎごはん	ハッシュドポーク コーンかまぼこ パリパリサラダ	こめ さとう こむぎ おおむぎ チャーメン	ごまあぶら あぶら	かまぼこ ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん トマト	きゅうり もやし たまねぎ しめじ にんにく グリルピーズ コーン えだまめ	642 24.2 18.8 2.4
25	月	○	ごはん	さつまいもコロケ(ソース) いそかあえ ◆たまごいりにくすい	こめ さとう じゃがいも さつまいも こむぎ パン	あぶら	とりにく ぎゅうにく とうふ たまご	牛乳 のり	こまつな にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん ながねぎ	667 23.1 21.1 2.2
26	火	○	ごはん	さばのしょうがになつとうあえ さといものみそしる こめこのカップケーキ	こめ さとう さといも こめ	あぶら ココア	さば なつとう かつおぶし ぶたにく みそ とうにゅう	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが はくさい たまねぎ	724 28.3 24.2 2.1
27	水	○	コッペパン	スロッピージョーのぐ カラフルサラダ チーズスープ ぶどう(ナガノパープル)	パン さとう こむぎ	あぶら	ぶたにく だいす ハム	牛乳 片栗粉 チーズ	にんじん ほうれんそう ピーマン チンゲンサイ	にんにく たまねぎ マツタケ もやし キャベツ コーン ぶどう	652 30.0 24.3 2.7
28	木	○	ごはん	◆チキンチキンごぼう きゅうりのちゅうかあえ はるさめスープ	こめ でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ツナ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ きゅうり キャベツ はくさい えのきたけ	678 24.8 23.1 2.3
29	金	○	くりごはん	じゅうごやハンバーグ マヨおひたし おつきみすましじる みたらししらたま	こめ さとう でんぷん しらたまだんご	あぶら くり	ハム かつおぶし とりにく とうふ かまぼこ ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん みずな	もやし だいこん しいたけ たまねぎ	644 24.9 16.3 2.8

★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
★9月分給食費の振替日は10月31日(火)です。

○●旬の果物を味わおう ●○
梨(豊水・あきづき)
ぶどう(巨峰・ナガノパープル)
をお出しする予定です。
お楽しみに♪

【調理員さんのおすすめメニュー】
9月～10月に、毎年恒例となりました「調理員さんのおすすめメニュー」をお出しします。
◆のついた料理です。ぜひご注目ください!

学校給食摂取基準(8～9歳)	9月平均
熱量: 650kcal	650
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1～32.5g)	26.9
脂質: 18.1g(範囲14.4～21.7g)	20.8
食塩相当量: 2.0g以下	2.4

