



# 10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)                                      | たんぱく (g) | 脂質 (g) | 食塩相当量 (g) |     |
|----|-----|----|----------------|---|---|---------------------------|---|------------------|-----------------------------------|---|----------|--------|-----------|-----|
|    |     |    | 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<br>炭水化物                                 | しじつ<br>脂質                 | たんぱく<br>たんぱく質                             | むきしじつ<br>無機質     | ビタミン                              |   |          |        |           |     |
| 2  | 月   | ○  | ごはん            | ごもくたまごやき<br>◆ふたにくとなすのカレーみそいため<br>いもだんごじる            | こめ さとう<br>でんぶん<br>じゃがいも                         | あぶら                       | とりにく<br>たまご<br>ふたにく みそ<br>あぶらあげ           | 牛乳               | にんじん<br>ほうれんそう<br>ピーマン<br>チンゲンサイ  | たまねぎ<br>しいたけ<br>なす ながねぎ<br>だいこん ごぼう               | 680      | 27.7   | 23.8      | 2.4 |
| 3  | 火   | ○  | ごはん            | ほっけみりんぼしやき<br>さといものそぼろに<br>◆もつなべふうスープ りんご           | こめ<br>さといも<br>さとう                               | こまあぶら                     | ほっけ ごま<br>とりにく みそ<br>ふたにく                 | 牛乳               | にんじん<br>にら                        | えだまめ キャベツ<br>もやし えのきだけ<br>にんにく りんご                | 651      | 28.3   | 18.1      | 2.2 |
| 4  | 水   | ○  | ごはん            | かにしゅうまい<br>はるさめサラダ<br>ジャージャンどうふ                     | こめ こむぎこ<br>じゃがいも<br>さとう でんぶん<br>はるさめ            | こまあぶら<br>あぶら              | ふたにく ハム<br>あつあげ たまご<br>かに えび みそ<br>さかなすりみ | 牛乳               | にんじん<br>こまつな                      | もやし にんにく<br>しょうが ながねぎ<br>たまねぎ しいたけ<br>コーン         | 703      | 25.3   | 24.3      | 2.2 |
| 5  | 木   | ○  | ガーリック<br>トースト  | ◆かぶとハムときゅうりのあつさりサラダ<br>◆ポークビーンズ<br>ヨーグルト            | パン さとう<br>じゃがいも                                 | バター<br>クリーム<br>あぶら        | ハム だいす<br>ふたにく<br>ベーコン                    | 牛乳<br>ヨーグルト      | にんじん<br>パセリ<br>トマト                | にんにく きゅうり<br>かぶ たまねぎ<br>グリーン<br>レモン りんご           | 706      | 27.6   | 28.3      | 2.7 |
| 6  | 金   | ○  | しらすわかめ<br>ごはん  | とりにくのレモンしょうゆやき<br>ゆかりあえ<br>とんじる とうにゅうプリン            | こめ さとう<br>でんぶん<br>さといも<br>とうにゅうプリン              | こま                        | とりにく<br>ふたにく<br>とうふ みそ                    | 牛乳<br>しらす<br>わかめ | にんじん                              | レモン きゅうり<br>キャベツ だいこん<br>ごぼう ながねぎ                 | 627      | 28.9   | 17.6      | 2.7 |
| 10 | 火   | ○  | ごはん            | ◆にらカレー ツナサラダ<br>はくさいとウインナーのスープ<br>ブルーベリーゼリー         | こめ こむぎこ<br>さとう<br>じゃがいも<br>ゼリー                  | あぶら                       | ふたにく だいす<br>ツナ ウインナー                      | 牛乳               | にんじん<br>にら<br>ほうれんそう              | しょうが にんにく<br>たまねぎ きゅうり<br>キャベツ はくさい<br>セロリ        | 703      | 27.5   | 22.1      | 2.3 |
| 11 | 水   | ○  | むぎごはん          | さけのこうみだれがけ<br>◆れんこんサラダ<br>じゃがいものみそしる かき             | こめ さとう<br>おおむぎ<br>じゃがいも                         | こまあぶら<br>あぶら              | さけ みそ<br>ハム ふたにく                          | 牛乳               | にんじん<br>チンゲンサイ                    | ながねぎ にんにく<br>しょうが れんこん<br>きゅうり えのきだけ<br>たまねぎ かき   | 616      | 28.9   | 16.3      | 2.0 |
| 12 | 木   | ○  | ごはん            | ささみチーズフライ<br>いりどうふ<br>ごもくじる りんごタルト                  | こめ さとう<br>パン<br>タルト                             | あぶら<br>こまあぶら              | とりにく<br>とうふ たまご<br>あぶらあげ                  | 牛乳<br>チーズ        | にんじん<br>こまつな<br>かぼちゃ              | たまねぎ しいたけ<br>えだまめ だいこん<br>ながねぎ りんご                | 716      | 27.3   | 22.6      | 2.3 |
| 13 | 金   | ○  | ちゅうかめん         | ◆ごまみそつけめんのスープ<br>やきギョーザ かいそうサラダ<br>シャインマスカット        | ちゅうかめん<br>さとう<br>こむぎこ                           | あぶら<br>こまあぶら<br>こま        | とりにく<br>ふたにく<br>みそ                        | 牛乳<br>かいそう       | にんじん<br>にら                        | もやし きゅうり<br>にんにく キャベツ<br>たけのこ コーン<br>ながねぎ ぶどう りんご | 616      | 27.9   | 20.6      | 2.7 |
| 16 | 月   | ○  | ごはん            | さんまのおろしに マヨポンあえ<br>にくだんごじる<br>■ジンジャーブレッドクッキー        | こめ<br>こむぎこ<br>さとう                               | あぶら                       | さんま ハム<br>とりにく<br>ふたにく                    | 牛乳               | にんじん<br>こまつな                      | きゅうり キャベツ<br>たまねぎ しめじ<br>ながねぎ しょうが<br>だいこん        | 613      | 24.4   | 23.8      | 2.4 |
| 17 | 火   | ○  | ■チキンライス        | ■うすやきたまご (ケチャップ)<br>ブロックリーサラダ<br>クリームスープ            | こめ マカロニ<br>さとう<br>さつまいも<br>こむぎこ                 | クリーム<br>あぶら               | とりにく<br>たまご<br>ベーコン                       | 牛乳<br>クリーム       | にんじん<br>ピーマン<br>ブロックリー<br>ほうれんそう  | たまねぎ マツタケ<br>しめじ りんご                              | 645      | 24.2   | 23.7      | 2.8 |
| 18 | 水   | ○  | ごはん            | ふたにくのたまねぎソースがけ<br>ちぐさあえ とうふのみそしる<br>■レアチーズケーキふうデザート | こめ さとう<br>でんぶん<br>ジャム                           | こま<br>こまあぶら               | ふたにく<br>あぶらあげ<br>とりにく<br>とうふ みそ           | 牛乳<br>わかめ        | にんじん<br>ほうれんそう                    | たまねぎ にんにく<br>キャベツ もやし<br>だいこん えのきだけ<br>ながねぎ りんご   | 675      | 29.3   | 23.2      | 2.2 |
| 19 | 木   | ○  | ■にこみうどん        | ■みそやきおにぎり くりコロック<br>きりぼしだいこんのサラダ<br>ひとくちピーチゼリー      | うどん さとう<br>じゃがいも<br>さつまいも<br>パンこ こむぎこ<br>こめ ゼリー | あぶら<br>こま<br>くり           | ふたにく<br>あぶらあげ<br>なると ツナ<br>みそ             | 牛乳               | にんじん<br>こまつな                      | はくさい しいたけ<br>ながねぎ きゅうり<br>きりぼしだいこん<br>もも          | 664      | 23.5   | 23.7      | 2.5 |
| 20 | 金   | ○  | ごはん            | ■ハンバーグきのこソースがけ<br>■フライドポテト やさいスープ                   | こめ さとう<br>じゃがいも                                 | クリーム<br>あぶら               | とりにく<br>ふたにく<br>たら                        | 牛乳               | にんじん<br>こまつな                      | しめじ マツタケ<br>たまねぎ キャベツ<br>かぼちゃ                     | 646      | 23.4   | 19.9      | 2.2 |
| 23 | 月   | ○  | ごはん            | ■ビビンバのおにく・ナムル<br>のりスープ スイートポテト                      | こめ さとう<br>でんぶん<br>さつまいも                         | あぶら<br>こまあぶら<br>こま<br>バター | ふたにく みそ<br>とうふ かまぼこ<br>たまご                | 牛乳<br>のり         | にんじん<br>ほうれんそう<br>みつば             | ながねぎ しょうが<br>にんにく もやし<br>たまねぎ えのきだけ<br>はくさい       | 633      | 26.2   | 18.1      | 2.2 |
| 24 | 火   | ○  | むぎごはん          | ■ポークカレー ■たこやき<br>ふくじんづけあえ                           | こめ でんぶん<br>おおむぎ<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>いんげんまめ      | あぶら                       | たまご たこ<br>かつおぶし<br>ふたにく                   | 牛乳<br>あおのり       | にんじん                              | キャベツ だいこん<br>きゅうり しょうが<br>にんにく たまねぎ<br>なす もも りんご  | 686      | 22.9   | 21.0      | 2.6 |
| 25 | 水   | ○  | コッパン<br>■はちみつ  | ■ミートグラタン<br>にんじんサラダ<br>コーンとたまごのスープ みかん              | パン マカロニ<br>さとう<br>でんぶん<br>はちみつ                  | クリーム<br>あぶら               | ふたにく たまご<br>とりにく<br>ベーコン                  | 牛乳<br>チーズ        | パプリカ<br>トマト<br>にんじん<br>ほうれんそう     | たまねぎ なす<br>きゅうり セロリ<br>コーン はくさい<br>みかん            | 645      | 25.6   | 22.0      | 2.9 |
| 26 | 木   | ○  | ごはん            | ■いわしのかばあげ<br>ごぼうサラダ<br>よせなべじる パンプキンパロア              | こめ さとう<br>でんぶん<br>パロア                           | あぶら<br>こま                 | いわし ハム<br>とりにく えび<br>とうふ<br>さかなすりみ        | 牛乳               | にんじん<br>こまつな<br>かぼちゃ              | ごぼう きゅうり<br>はくさい しめじ<br>ながねぎ                      | 671      | 25.9   | 23.1      | 2.2 |
| 27 | 金   | ○  | ごはん            | ふたにくのしょうがいため<br>ほうれんそうわふうサラダ<br>あつあげのみそしる ■カップケーキ   | こめ さとう<br>こむぎこ<br>チョコ                           | あぶら<br>アーモンド              | ふたにく<br>あつあげ みそ<br>たまご                    | 牛乳<br>のり         | にんじん<br>ほうれんそう<br>さやいんげん          | たまねぎ しょうが<br>えのきだけ はくさい<br>もやし                    | 723      | 28.7   | 26.3      | 2.1 |
| 30 | 月   | ○  | ごはん            | みそそぼろ<br>おかかあえ すましじる<br>チョコバナナクレープ                  | こめ さとう<br>でんぶん<br>こむぎこ<br>チョコ                   | あぶら<br>こまあぶら<br>クリーム      | ふたにく だいす<br>みそ かつおぶし<br>とうふ たまご           | 牛乳<br>わかめ        | にんじん<br>こまつな                      | しょうが たまねぎ<br>グリーン キャベツ<br>だいこん えのきだけ<br>ながねぎ バナナ  | 710      | 27.0   | 25.5      | 2.6 |
| 31 | 火   | ○  | ごはん<br>やさいふりかけ | さばのうめさいきょうづけやき<br>えだまめサラダ<br>いもに                    | こめ さとう<br>さといも                                  | こまあぶら                     | ぎゅうにく<br>さば みそ                            | 牛乳<br>わかめ        | にんじん                              | キャベツ もやし<br>えだまめ しいたけ<br>ながねぎ うめ                  | 657      | 28.7   | 21.2      | 2.3 |

読書週間にちなみ、今年も「本から飛び出した給食」を実施します！

- 16日(月)・・・「わすれられないおくりもの」しょうがパン(ジンジャーブレッドクッキー)
- 17日(火)・・・「オムライスのたまご」オムライス(チキンライスとうす焼きたまご)
- 18日(水)・・・「おかしはすごい」レアチーズケーキ(レアチーズケーキ風デザート)
- 19日(木)・・・「しりとりあそびえほん」うどん(煮込みうどん) / 「ライスボールとみそ蔵と」みそにぎり(みそ焼きおにぎり)
- 20日(金)・・・「ハンバーグハンバーグ」ハンバーグ(きのこソースがけ) / 「リサとガスパールのレストラン」フライドポテト
- 23日(月)・・・「へんしんレストラン」ビビンバ(お肉・ナムル)
- 24日(火)・・・「バンダコバンダ」カレー(ポークカレー) / 「おはなしたいどころ」たこやき
- 25日(水)・・・「まのプーさん プーさんとはちみつ」はちみつ(パンにつける) / 「おねえちゃんってすごくもやもや」ミートグラタン
- 26日(木)・・・「ちびねこ亭の思い出ごはん」いわしの蒲焼丼(いわしのかば揚げ)
- 27日(金)・・・「アナグマのもちよりパーティー」カップケーキ

★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。

★10月分給食費の振替日は11月30日(木)です。

学校給食摂取基準(8~9歳) 10月平均

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 熱量: 650kcal                | 666  |
| たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g) | 26.6 |
| 脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)    | 22.2 |
| 食塩相当量: 2.0g以下              | 2.4  |

今月前半も調理場で働くスタッフの「おすすめメニュー」をお出しします。◆印がついた料理です。ぜひご注目ください！  
なお、おすすめメニューは「もりもり kitchen」でレシピを紹介しています。  
ご家庭で作りやすい料理が多いと思います。  
食事づくりのヒントとしてご活用いただければ幸いです。