



日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき				栄養価		
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	1杯分 (kcal)	
11/9まで 読書週間です											
1	水	●	ごはん	ハンバーグわふうソース くきわかめのいためもの けんちんじる	みそ とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ こぼろ だいこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう さといも ミルク	あぶら ごま ごまあぶら	692 26.8 21.8 2.2
2	木	○	きなこ あげパン	コーンサラダ ABCマカロニスープ ヨーグルト	きなこ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ	コッペパン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	659 23.1 23.7 2.3
6	月	○	ごはん	カッパもやし ほうきゅうり ほっけのいちやぼし きゅうりのそくせきつけ さといものそぼろに	ほっけ だいす かつおぶし とりにく なまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい きゅうり だいこん たまねぎ たけのこ	こめ さといも さとう	ごま あぶら	612 28.4 14.8 2.2
7	火	○	わかめごはん	とりてん きりほしだいこんのもの さつまいものみそしる	とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	わかめ 牛乳	にんじん こまつな	きりほしだいこん ながねぎ	こめ こむぎ さとう さつまいも	あぶら	676 29.7 19.1 3.0
8	水	○	むぎごはん	かいそうサラダ ポークカレー とうにゅうプリン	ぶたにく	牛乳 わかめ こんぶ	チンゲンサイ にんじん	きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも プリン	あぶら	685 22.0 19.9 2.3
9	木	○	フォカッチャ	チーズオムレツ チキンとブロッコリーのサラダ ナポリタン ひとくちみかんゼリー	たまご とりにく ウィンナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ピーマン	コーン たまねぎ キャベツ マッシュルーム	フォカッチャ さとう ゼリー スパゲッティ こむぎこ	あぶら ごま オリブオイル	616 24.5 23.2 2.8
10	金	○	ごはん	さばのこうみソース ナムル ワントンスープ	さば みそ ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし しいたけ ながねぎ キャベツ	こめ さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま	655 23.6 25.7 2.4
13	月	○	ごはん	マヨおひたし にくじゃが りんご	ハム かつおぶし ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ りんご	こめ じゃがいも さとう	あぶら	627 21.7 15.8 1.6
14	火	○	ごはん	ぼうぎょうざ とりにくときのこのオムレツ はるさめスープ クレープ	とりにく なると ぶたにく	牛乳 かんでん	にんじん ピーマン チンゲンサイ	れんにく しょうが れんこん しめじ たまねぎ ながねぎ しいたけ キャベツ	こめ さとう こむぎこ はるさめ クレープ	あぶら ごまあぶら	684 20.4 21.1 2.0
15	水	○	むぎごはん	チーズかまぼこ ぶたどんのぐ かきたまじる	たら ぶたにく とりにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ ながねぎ	こめ むぎ さとう でんぶ		631 29.6 16.4 3.0
16	木	○	コッペパン (キャラメルクリーム)	ハッシュドポテト はくさいのクリームに フルーツカクテル	とりにく	牛乳 スキムミルク	にんじん	みかん もも パイナップル たまねぎ はくさい しめじ	パン じゃがいも ゼリー こめ キャラメルクリーム	バター なまクリーム	725 22.1 23.8 2.4
17	金	○	ごはん	とりのからあげ ツナとやさしいごまあえ だいこんのみそしる	とりにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし だいこん えのきたけ ながねぎ	こめ でんぶ さとう	あぶら ごま	640 29.7 19.6 2.7
20	月	○	ごはん	ポークしゅうまい (2こ) ちゅうかあえ とうふのちゅうかに	ハム ぶたにく えび とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	きゅうり もやし たけのこ しいたけ しょうが にんにく たまねぎ	こめ さとう でんぶ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	617 26.0 19.6 2.5
成田きゅうしよくの日											
21	火	○	くろまい ごはん	いわしのあげだまフライ れんこんのきんぴら とんじる にんじんゼリー	いわし みそ さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	れんこん だいこん こぼろ ながねぎ	こめくろまい さとう パン さといも ゼリー こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	710 24.2 22.6 2.6
22	水	○	むぎごはん	とりにくのかおりやき かんでんサラダ インドに	とりにく ぶたにく うすらたまご さつまあげ	牛乳 かんてん わかめ	にんじん ブロッコリー さやいんげん	にんにく きゅうり コーン たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	689 32.1 18.9 2.5
24	金	○	うどん	てんぷら(ちくわ・さつまいも) わふうツナサラダ にくうどんじる	ちくわ ツナ ぶたにく なると あぶらあげ	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん しいたけ ながねぎ	うどん さつまいも こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	624 21.4 21.7 3.1
27	月	○	ごはん	ぶりのてりやき だいこんのオイスターソースに みかん	ぶり ぶたにく なまあげ うすらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが みかん	こめ さとう	あぶら	623 27.6 18.7 1.3
28	火	○	ごはん	タンドリーチキン マカロニソテー トマトスープ アップルパイ	とりにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ セロリ	こめ マカロニ アップルパイ	バター	657 28.2 18.9 1.9
29	水	○	ごはん	さけのしおやき ひじきのごもくに しらたまじる	さけ あぶらあげ だいす とりにく なると	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう しらたまもち	あぶら	660 28.6 18.7 2.7
30	木	○	コッペパン スライス	フランクフルト (ケチャップ) グリーンサラダ さつまいものこめシチュー	フランクフルト とりにく	牛乳	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん	きゅうり たまねぎ しめじ	パン さつまいも こめこ	なまクリーム バター	661 27.2 27.7 3.1

★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。
★お米は、成田市産コシヒカリ（一等米）を使用しています。
★2・14・21・28日のデザートと9日のフォカッチャは学校配送です。

11月分の給食費は1月4日（木）が納付（振替）日です。お早目に口座への入金をお願いいたします。

学校給食摂取基準（基準）

熱量	650kcal	月平均	657
たんぱく質	24.4g(範囲21.1~32.5g)		25.8
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)		20.6
食塩相当量	2.0g以下		2.4