



11月 よていこんだてひょう



令和5年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
			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	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
11月2日まで本にちなんだ料理が登場します。											
1	水	○	むぎごはん	「給食アンサンブル」…マーボーどうふ にくぎょうざ ちゅうかあえ マーボーどうふ オレンジ	ぶた肉 みそ かまぼこ とうふ 大豆	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり きくらげ ねぎ しいたけ たけのこ 玉ねぎ オレンジ	米 麦 マロニー さとう でん粉	ごま ごま油	706 25.3 19.6 2.5
2	木	○	スパゲティ	「こまったさんのスパゲティ」…スパゲティミートソース 「れんこちゃんのさがしもの」…れんこんチップス 「にんじんケーキ」…こめこのキャロットケーキ	牛肉 ぶた肉 大豆 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	れんこん セロリ 玉ねぎ	スパゲティ 米粉 さとう	油	724 25.1 25.6 2.1
6	月	○	ごはん 〔ひじきつくだに〕	もちいなり さんしょくごまあえ おでん	油あげ うすら卵 はんぺん ちくわ がんもどき つみれ	牛乳 こんぶ ひじき	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん	米 もち さとう	ごま	645 22.3 17.5 2.8
7	火	○	きりこぶ ごはん	チーズいりかまぼこのてんぷら けんちんじる みかん	とり肉 油あげ かまぼこ とうふ	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん	しいたけ ねぎ ごぼう だいこん みかん	米 麦 さとう 小麦粉 里いも	油	638 21.9 18.2 2.6
いい歯の日こんだて											
8	水	○	むぎごはん	いかのチリソースかけ はるさめサラダ ちゅうかうコーンスープ げんきヨーグルト	いか ハム とうふ 豆乳 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ もやし きゅうり きくらげ コーン	米 麦 さとう でん粉 小麦粉 はるさめ	油 ごま油	690 27.0 17.8 2.2
9	木	○	アーモンド ピラフ	シエパーズパイ コンソメスープ パイナップル	ハム 牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん いんげん トマト パセリ	玉ねぎ えのきたけ はくさい コーン パイン	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油 アーモンド	677 22.3 22.5 3.0
10	金	○	ちゅうかめん	マヨおひだし しょうゆラーメンスープ ひめりんごのケーキ	ハム ぶた肉 卵 チャーシュー なると かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ 玉ねぎ コーン ひめりんご	ちゅうかめん さとう 小麦粉	ごま マヨネーズ 油	673 27.8 21.4 3.4
13	月	○	ちゅうかう まぜごはん	パンパンジーサラダ わんたんスープ てづくりスイートポテト	ぶた肉 とり肉 なると 卵	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ しいたけ グリーンピース もやし きゅうり はくさい えのきたけ ねぎ	米 麦 さとう わんたん さつまいも	ごま油 ごま バター	621 21.4 14.8 3.4
14	火	○	ごはん	とうふステーキのそぼろあんかけ ちくさあえ しらたまじる なっとう	とうふ とり肉 油あげ なると なっとう	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	えのきたけ キャベツ もやし だいこん ねぎ しいたけ	米 さとう でん粉 白玉もち	ごま ごま油	637 24.0 16.6 1.9
成田給食の日こんだて											
成田市産や千葉県産の食材を多く使った献立です。											
15	水	○	くろまい いもごはん	いわしのさんがやき ピーナッツあえ ふるさとじる	いわし ぶた肉 卵 みそ とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	ねぎ キャベツ もやし だいこん	米 黒米 さつまいも パン粉 さとう	油 ごま油 ごま ピーナッツ	652 28.6 23.0 2.7
16	木	○	フレンチ トースト	ひじきのマリネ にくだんごシチュー りんご	卵 ハム とり肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 黄パプリカ チンゲン菜	きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム りんご	パン さとう メープルシロップ じゃがいも 米粉	油 バター	681 24.7 25.1 2.5
17	金	○	ごはん	ぶたにくのさんみやき きりぼしだいこんのナムル かきたまじる	ぶた肉 ハム 卵 とうふ なると	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ きゅうり きりぼしだいこん もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう でん粉	ごま ごま油	612 26.1 21.0 2.3
20	月	○	ガーリック ライス	こんにゃくサラダ ハッシュドポーク やきりんご	ベーコン ぶた肉	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース りんご	米 さとう	油 バター ドレッシング	670 21.5 25.0 4.0
21	火	○	なめし	さけのごまみそやき きゅうりのなんばんづけ いももちじる	さけ みそ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	米 麦 さとう いももち	ごま ごま油	647 26.8 17.7 2.9
22	水	○	キムチ チャーハン	おからしゅうまい(しょうゆ) ちゅうかうたまごスープ みかん	ベーコン ぶた肉 卵 とうふ おから	牛乳	にんじん にら こまつな	キムチ ねぎ みかん しいたけ 玉ねぎ えだ豆 きくらげ	米 麦 さとう でん粉 ぎょうざの皮	ごま油	625 25.7 20.3 2.7
24	金	○	カレーパンふう トースト	ブロッコリーのアーモンドあえ ABCスープ たまごプリン	ぶた肉 大豆 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう パン粉 マロニー プリン	油 オリーブ油	711 28.8 25.2 2.6
27	月	○	チキンライス	かんてんサラダ(ドレッシング) さつまいもシチュー ゴールドキウイフルーツ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ スキムミルク	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム キウイ きゅうり コーン	米 さつまいも 米粉	バター ドレッシング	649 23.9 18.3 2.7
28	火	○	うどん	のりマヨサラダ カレーうどんじる こめこのバナナケーキ	かまぼこ 卵 なると ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ れんこん 玉ねぎ ねぎ しいたけ パナナ	うどん 米粉 さとう はちみつ	マヨネーズ ごま油 バター	705 26.3 19.9 3.1
29	水	○	ごはん 〔さけふりかけ〕	とりにくのごまつけやき わふうサラダ じゃがいものみそじる	とり肉 油あげ みそ さけ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 玉ねぎ だいこん	米 さとう じゃがいも	ごま 油	613 28.4 17.3 2.0
30	木	○	ごはん	シュンゴイ きゅうりともやしのナムル わかめスープ コアヨーグルト	さば とり肉 とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にら	きゅうり もやし コーン ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう	ごま 油 ごま油	662 27.1 19.3 2.4

地産地消を推進
地場産物を
食べよう!

地産地消とは、地域で生産した食べ物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送エネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。

給食レシピ いわしのさんが焼き

●お知らせ●
11月分の給食費は、1月4日が納付日(振替日)です。
お早めに口座へのご入金をお願いします。

材料<4人分>
いわしすり身 100g
ぶたももひき肉 70g
ねぎ(みじん切り) 40g
パン粉 1/2カップ
卵 1/3個
みそ 大さじ1と1/3
おろし生姜 3g
さとう 大さじ1弱
酒 小さじ1
みりん 小さじ1/2
白いりごま 小さじ1
サラダ油 適量

(作り方)
①Aの材料をよく混ぜ合わせる。
②4等分し、小判型に成型する。
③フライパンにサラダ油を熱し、両面焼く。
※オーブンで焼いてもよい。

千葉県産の郷土料理だよ。「いわし」のかわりに「あじ」でもおいしく作れるよ♪

●お知らせ●
11月分の給食費は、1月4日が納付日(振替日)です。
お早めに口座へのご入金をお願いします。

学校給食摂取基準(8~9歳)
熱量: 650kcal たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%
脂質: 摂取エネルギー全体の20~30% 食塩相当量: 2.0g未満

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
★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。

今月の地元産
【小松菜・ほうれん草】堀越一仁(大清水)
木内忍(本城)
【さつまいも・蓮根・キャベツ】成田市農業協同組合
【米(コシヒカリ)】山口和久(馬場)
【黒米】寺内実(赤荻)
【みそ】29日 成田市農業協同組合