



10月 よていこんだてひょう



2019年

成田市 学校給食センター・玉造分所 (小学校)

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					I材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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		
					たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	火	○	まるパン スライス	ハッピー マッシュルーム やさいスープ ヨーグルトあえ	パン パンこ さとう	あぶら	ふたにく とりにく	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	マッシュルーム もも みかん パイナップル たまねぎ キャベツ	598 24.6 18.4 2.79
2	水	○	むぎごはん	ぎょうざ(2こ) ちゅうかクラゲあえ マロニースープ ヨーグルト	こめ むぎ さとう こむぎ パンこ マロニー	ごまあぶら	ふたにく たまご なた くらげ とりにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	きゅうり もやし たけのこ ながねぎ キャベツ たまねぎ	643 24.6 15.3 1.79
3	木	○	ごもくごはん	さばのぶんかほし ほうれんそうののりあえ なめこのみそしる	こめ さとう	あぶら	さば とうふ みそ あぶらあげ とりにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	えのきたけ たけのこ だいこん ながねぎ なめこ ごぼう しいたけ	676 25.7 27.1 3.43
4	金	○	ごはん	アンサンブルエッグ かいそうサラダ ハヤシソース	こめ さとう じゃがいも	あぶら なまクリーム バター	たまご きゅうり ベーコン	牛乳 チーズ わかめ こんぶ	チンゲンさい にんじん トマト	きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム にんにく しめじ	711 24.0 25.4 2.70
7	月	○	ごはん	だいがくいも(2こ) ふたどんのぐ すましじる	こめ さつまいも さとう みずあめ	あぶら ごま	ふたにく とりにく なた とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが だいこん ながねぎ	653 22.6 14.8 1.68
8	火	○	ごはん	あかうおのしおこうじやき なめたけあえ なまあげとやさいのうまに	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら	あかうお とりにく なまあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん さやいんげん	えのきたけ だいこん たけのこ	616 31.2 16.3 2.19
9	水	○	むぎごはん	とりにくのめんたいやき たくあんづけ ごもくじる	こめ むぎ さといも	マヨネーズ ごま	とりにく たらこ ふたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ながねぎ	639 28.0 21.1 2.43
10	木	○	【めのあいごデー】 ごはん	とうふのまごあげ こまつなのたまごとじ じゃがいものみそしる ブルーベリーゼリー	こめ パンこ じゃがいも ゼリー	あぶら	とうふ とりにく たまご みそ	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ しいたけ	647 21.0 18.5 1.94
11	金	○	ソフトめん	だいずとひじきのかきあげ もやしのおひたし にくうどんじる	ソフトめん こむぎこ さとう	あぶら ごま	かつおぶし ふたにく なた だいず あぶらあげ	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし しいたけ ながねぎ コーン たまねぎ	659 26.0 16.2 2.42
15	火	○	テーブル ロール	とりにくのに-マナド やき こまつなのソテー コンソメスープ	パン はちみつ じゃがいも	オリーブ油	とりにく ウインナー ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく エリンギ コーン たまねぎ キャベツ	621 30.1 21.7 3.29
16	水	○	むぎごはん	あじのみしょうやき いりどり みかん	こめ むぎ さといも さとう	ごまあぶら	とりにく あじ みそ うすたまご	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ たけのこ だいこん みかん	648 31.0 14.5 1.56
17	木	○	ごはん	いかのかおりやき ピピンパ サムゲタンふうスープ アセロラゼリー	こめ さとう ゼリー	ごまあぶら ごま	いか きゅうり とりにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンさい	にんにく しょうが もやし ながねぎ えのきたけ たまねぎ	648 32.1 17.6 2.79
18	金	○	ごはん	ふたにくのしょうがやき こんにゃくサラダ けんちんじる	こめ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	ふたにく とうふ	牛乳	チンゲンさい にんじん こまつな	りんご しょうが きゅうり コーン ごぼう だいこん しいたけ	620 23.5 21.3 1.71
21	月	○	しょくパン (りんごジャム)	ほきタルタルフライ ビーンズサラダ こめこシチュー	パン パンこ こめこ ジャム じゃがいも こむぎこ	あぶら マヨネーズ なまクリーム バター	ほき だいず とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	689 27.2 26.9 2.78
23	水	○	ごはん	さかなとやさいのかまぼこ コールスローサラダ ポークカレー	こめ じゃがいも	あぶら	ふたにく たら	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご えだまめ	739 24.7 25.6 2.30
24	木	○	わかめごはん	さけのオイネーズやき きりぼしだいこんのもの はくさいのみそしる	こめ さとう	マヨネーズ あぶら	さけ さつまいも あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん しいたけ はくさい たまねぎ	666 25.8 23.6 3.54
25	金	○	むぎごはん	とりにくのからあげ ひじきのごもくに のっぺいじる	こめ むぎ でんぶん さとう さといも	ごまあぶら あぶら	とりにく あぶらあげ ふたにく とうふ だいず	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが にんにく えだまめ だいこん ながねぎ しいたけ	702 31.8 20.3 2.16

10月27日から11月9日は、読書週間です。この期間中は、本にちなんで献立を出します。お楽しみに。

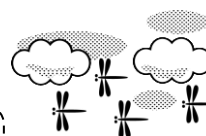
28	月	○	おすすめの本「ランチのアクセちゃん」 ごはん	トマトミートオムレツ れんこんサラダ ポトフ	こめ じゃがいも	あぶら	たまご とりにく ウインナー	牛乳	にんじん トマト	れんこん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ	696 24.0 26.3 2.37
29	火	○	「いただきバス」 ごはん (ふりかけ)	チヂミ こまつなともやしのナムル ワカメスープ りんご	こめ こめこ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	とりにく おから なた	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲンさい	もやし ながねぎ たまねぎ たけのこ りんご	592 17.8 15.5 2.45
30	水	○	「目黒(めぐろ)のさんま」 むぎごはん	さんまのしおやき にんじんのいために ごじる	こめ むぎ さとう	あぶら	さんま たまご だいず ふたにく みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ	700 27.5 25.3 2.38
31	木	○	「おおきなかぶ」 ぎゅうにゅう パン	シェパードパイ ブロッコリーサラダ かぶのクリームに かぼちゃプリン	パン こむぎこ じゃがいも こめこ プリン	バター なまクリーム	とりにく ふたにく	牛乳 チーズ スキムミルク	ブロッコリー にんじん チンゲンさい トマト	コーン きゅうり たまねぎ かぶ エリンギ	655 26.3 24.3 2.39

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。

★2日,10日,17日,29日,31日のデザートは学校配送になります。

10月分の給食費は、**12月2日(月)**が納付日(振替日)です。
お早めに口座へ入金をお願いします。



学校給食摂取基準(3・4年生)

熱量: 650kcal
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1g~32.5g)
脂質: 18.1g(範囲14.4g~21.7g)
食塩相当量: 2.0g以下

月平均

658
26.2
20.8
2.43