



10月 こんだてよていひょう



2019年

成田市学校給食センター大栄分所【小学校】

日	曜日	献立名				主な材料とその働き					栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる		
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
1	火	くろしよくパン いちごジャム	○	きのこグラタン ビーフシチュー コーンとかにかまぼこのサラダ (マネズ)		牛肉 かにかまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	しめじ きゅうり コーン キャベツ マッシュルーム 玉ねぎ	パン じゃがいも ジャム	生クリーム 油 マネズ	670 22.2 26.1 3.09
2	水	ごはん	○	さばのちゅうかふうかおりあげ かぶとぶたにくのみそしる わふうサラダ	かき	さば ぶた肉 油あげ みそ とうふ	牛乳 のり	にんじん かぶの葉 ほうれん草	ねぎ かぶ えのきたけ かき	米 さとう でん粉	油	676 26.3 25.5 2.13
3	木	ごはん	○	とうふステーキそぼろあんかけ じゃがいものカレーに こまつなとたまごのあえもの	サワーゼリー	とうふ とり肉 ぶた肉 かつお節 ちくわ 卵	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ もやし 玉ねぎ きゅうり グリーンピース	米 さとう でん粉 じゃがいも ゼリー	バター ごま	683 24.8 16.2 1.64
★川上小学校 山崎校長先生のリクエスト献立★												
校長先生のリクエスト献立、第4弾は川上小学校の山崎校長先生です。												
4	金	ごはん	○	きゃべつバーグきのこソース ベーコンとはくさいのスープ わかめサラダ (ドレッシング)	みかん クレープ	とり肉 ちくわ ベーコン 卵	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	しめじ えのきたけ キャベツ はくさい コーン 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも クレープ	ドレッシング	666 24.0 22.4 2.39
7	月	ごはん	○	ほたてしゅうまい ちゅうかどんのぐ もやしのナムル	マンゴー プリン	ほたて えび ぶた肉 なた うすら卵 いか	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	はくさい もやし 玉ねぎ きくらげ	米 でん粉 プリン	ごま油	676 29.0 14.7 2.52
8	火	テーブルロール	○	トマトオムレツ きのこクリームスパゲッティ かんでんサラダ (ドレッシング)	りんごの ムース	卵 ベーコン	牛乳 わかめ スライス	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	マッシュルーム しめじ エリンギ きゅうり コーン	パン スパゲッティ ムース	バター 生クリーム ドレッシング	677 23.4 27.5 3.04
9	水	いろいろごはん	○	ほきのチーズやき さつまいものみそしる れんこんサラダ (ドレッシング)	カルシウム ヨーグルト	ほき ツナ 油あげ みそ	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	れんこん きゅうり コーン えだ豆 キャベツ 玉ねぎ	米 さつまいも	ドレッシング	699 30.4 18.3 2.80
10	木	ごはん	○	とりにくのごうみやき かぼちゃもちじる さんしょくごまあえ	ブルーベリー ゼリー	とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ だいこん しいたけ ごぼう もやし	米 さとう かぼちゃもち ゼリー	ごま	670 27.0 18.9 2.34
11	金	むぎごはん	○	いかにスタミナやき ポークカレー こんにゃくサラダ (ドレッシング)	シャイン マスカット	いか ぶた肉	牛乳 わかめ わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり グリーンピース	米 麦 じゃがいも	バター 油 ドレッシング	621 26.0 13.7 2.46
15	火	メーブル トースト	○	にくだんごシチュー イタリアンサラダ	みかん	とり肉 ハム ひよこ豆	牛乳 スライス チーズ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ マッシュルーム みかん	パン さとう じゃがいも メープル粉	マーガリン バター ドレッシング	694 23.5 26.4 2.64
16	水	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやきふういため すましじる キャベツのしおこんぶあえ	むらさきいも チップス	ぶた肉 とり肉 かつお節 とうふ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲン菜 こまつな	りんご しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう むらさきいも チップス	ごま油 ごま	625 25.5 19.0 1.98
17	木	ごはん おさかなそぼろ	○	はんぺんチーズフライ (ソース) マロニースープ ほうれんそうとコーンのソテー		はんぺん とり肉 かんぱち うすら卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな ほうれん草	玉ねぎ コーン しめじ	米 でん粉 油 バター		675 27.8 21.4 2.65
18	金	さつまいも ごはん	○	ししゃものしよくてんぶら (のりごま・カレー) とんじる もやしのあえもの		ししゃも ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 青のり	にんじん こまつな ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう もやし コーン きゅうり	米 小麦粉 さつまいも さとう	油 ごま ごま油	639 27.4 17.7 1.54
21	月	ごはん	● ココア	ぼうぎょうざ トックいりみそキムチスープ ひじきのサラダ	あんにん どうふ	ぶた肉 みそ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん にら	もやし コーン えのきたけ はくさい キムチ キャベツ	米 トック さとう あんにんどうふ	油	653 21.7 14.2 2.40
23	水	ごはん	○	とりにくアーモンドがらめ けんちんじる ほうれんそうとねぎのぼんずあえ	りんご	とり肉 みそ 油あげ とうふ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ りんご	米 でん粉 米粉 さとう 里いも	油	702 29.0 23.5 2.45
24	木	ごはん	○	ぶたにくのさんみやき もずくとたまごのスープ きりぼしだいこんのナムル	ミニトマト	ぶた肉 卵 ハム	牛乳 もずく	にんじん こまつな ミニトマト	ねぎ しいたけ 玉ねぎ もやし 切干だいこん	米 でん粉 さとう	ごま ごま油	624 27.9 20.3 2.48
25	金	ごもくごはん	○	あじのあげだまフライ しらたまじる こまつなのいそかあえ	アロエ ヨーグルト	あじ ちくわ 油あげ みそ かつお節	牛乳 ヨーグルト のり	にんじん ほうれん草 こまつな	だいこん ねぎ しいたけ もやし	米 白玉もち	油	659 27.8 16.4 2.46
28	月	セルフ おにぎり (のり・ごましお)	○	にくだんご かきたまじる きりぼしだいこんのいために		とり肉 とうふ なた 卵 油あげ さつまあげ	牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな いんげん	玉ねぎ しいたけ えのきたけ 切干だいこん	米 でん粉 さとう	ごま ごま油	636 28.2 19.4 2.55
29	火	うどん	○	カレーうどんじる ごぼうサラダ	さつまいもの まっちゃん むしパン	とり肉 なた ツナ	牛乳 チーズ スライス	にんじん こまつな	玉ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり コーン	うどん さとう さつまいも こむぎ	マネズ ごま	653 25.8 19.8 2.60
30	水	ごはん	○	さんまのおろしソース のっぺいじる マヨおひたし	なっとう	さんま とうふ 油あげ かつお節 なっとう ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ しいたけ だいこん もやし えのきたけ	米 さとう 里いも でん粉	油 ごま ドレッシング	688 29.3 25.3 2.02
31	木	キャロット ピラフ	○	スペインふうかぼちゃオムレツ (パ・モトソース) ABCスープ コールスローサラダ	かぼちゃ プリン	卵 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン はくさい	米 じゃがいも プリン	ドレッシング	677 20.2 21.6 2.96

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

おうちでいちばんたべているさかなは?

いちばん おおくとべられているさかなは、「さけ」です*



くのにしらす*によると、「さけ」がいちばん
おおくとべられているそうです。「さけ」のつぎ
においしいのが「まぐろ」、そして「ぶり」となっ
ています。みなさんのおうちでは、どうかな? さ
かなを、よくたべているかな?

※平成30年度水産白書(水産庁)より

「読書週間」

10月27日~11月9日まで

読書週間中は、本に登場する食べ物や料理を多く
とり入れた献立にしています。学校の図書室や市内の
図書館に足を運んで、目と口の両方で読書の秋を楽し
みましょう。

おすすめの本を、ぜひ、各学校の司書の先生に
聞いてみてくださいね!

〇〇〇お知らせ〇〇〇

10月分の給食費は、12月2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)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2未満	月平均	666 25.8 20.2 2.44
------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------

今月の 地元産

【さつまいも】9日 高木友哉(桜田)

【れんこん、さつまいも】JA成田

【ぶた肉】2日、16日

飯田裕一(大栄十余三)

【米粉(伊能歌舞伎米)】匝瑳克己(伊能)