



10月 よていこんだてひょう



令和元年

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)	
			しゅしょく	ふくしょく	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
1	火	○	むぎごはん	ハヤシライス じゃがいものハニーサラダ ばくがゼリー	牛肉 生クリーム	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり グリーンピース	米 麦 じゃがいも はちみつ ゼリー	油	728 20.2 22.9 2.8
2	水	○	むぎごはん 〔たまごふりかけ〕	さけのマヨネーズやき しらたきのピリからいため あすかじる	ぶた肉 とり肉 さけ 油あげ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ だいこん コーン	米 麦 さとう じゃがいも	油 ごま油 マヨネーズ	629 28.7 18.4 2.4
3	木	○	ちゅうかめん	みそラーメンスープ はるまき ちゅうかあえ ひとくちりんごゼリー	ぶた肉 たまご なると みそ かまぼこ	牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ きゅうり きくらげ もやし コーン ねぎ	ちゅうかめん さとう 小麦粉 でんぷん ゼリー	油 ごま油 ごま	757 26.4 28.7 3.4
4	金	○	むぎごはん 〔ひじきの つくだに〕	とりにくのレモンじょうゆかけ マカロニサラダ なめこのみそしる	とり肉 ハム とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	きゅうり だいこん なめこ レモン	米 麦 さとう マカロニ でんぷん	油 マヨネーズ	683 30.7 20.0 2.4
7	月	○	はつがまい ごはん	ポークカレー いかくんサラダ プルーンヨーグルト	豚肉 いか	牛乳 ヨーグルト スキムミルク 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん セロリ	米 砂糖 じゃがいも	油	700 26.0 19.9 2.7
8	火	○	むぎごはん	あげぎょうざ くらげのあえもの とりクッパ かじゅうグミ	とり肉 たまご くらげ	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり しめじ たけのこ ねぎ しいたけ	米 麦 さとう 小麦粉 グミ	油 ごま油 ごま	650 23.6 19.2 2.7
9	水	○	ごはん	さばのカレーじょうゆやき もやしのあえもの にくじゃが	ぶた肉 さば	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ きゅうり もやし コーン	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	666 29.2 17.9 1.7
目の愛護デーこんだて				ぶたにくのパンこやき こんにやくサラダ コンソメスープ ブルーベリー	ぶた肉 たまご ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり ブルーベリー	パン パン粉 じゃがいも でんぷん チョコクリーム	油 オリーブオイル	639 25.6 27.3 2.5
10	木	○	テーブルロール 〔チョコクリーム〕	まんだいのこうみあげ ごぼうときゅうりにくのいために かきたまじる	牛肉 たまご まんだい	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ ごぼう ねぎ	米 さとう 小麦粉 でんぷん	油 ごま	640 27.5 20.3 2.2
15	火	○	ごはん	ちゅうかふうてりやきチキン きゅうりともやしのナムル ジャージャンとうふ アーモンドいりござかな	ぶた肉 とり肉 あつあげ みそ	牛乳 小魚	にんじん きぬさや	玉ねぎ たけのこ きゅうり もやし コーン しいたけ	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま アーモンド	700 36.4 21.7 2.3
16	水	○	ナン	カレーミート れんこんチップス ラビオリスープ シャインマスカット	ぶた肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ キャベツ れんこん シャインマスカット	ナン 小麦粉	油 バター	614 25.9 23.4 3.0
17	木	○	なめし	いわしのフライ わふうサラダ おでん	いわし うすらたまご さつまあげ ちくわ はんぺん がんもどき	牛乳 のり こんぶ	にんじん ほうれん草	だいこん えのき	米 麦 さとう	油	662 24.5 22.3 2.6
18	金	○	キムチ チャーハン	おからしゅうまい（しょうゆ） ちゅうかふうたまごスープ みかん	ぶた肉 たまご とうふ おから ベーコン	牛乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ 白菜 きくらげ えだ豆 ねぎ しいたけ みかん	米 麦 さとう 小麦粉 でんぷん	ごま油	620 25.8 20.7 3.0
21	月	○	むぎごはん	セルフかつどん さつまじる かき	ぶた肉 とり肉 たまご 油あげ みそ	牛乳	にんじん みつば	玉ねぎ だいこん ごぼう ねぎ かき	米 麦 さとう 里いも パン粉	油 ごま油	697 29.2 19.7 2.1
23	水	○	むぎごはん	ごもくそぼろ だいがくいも しらたまじる	とり肉 たまご 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ えだ豆	米 麦 さとう さつまいも 白玉	油 ごま	713 22.8 18.5 1.8
24	木	○	スパゲティー	ペスカトーレソース ハムチーズピカタ コールスローサラダ ミニプリン	牛肉 たまご えび いか あさり ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ コーン セロリ	スパゲティー 小麦粉 プリン	油 バター マヨネーズ	696 29.7 28.3 2.6
25	金	○	さけわかめ ごはん	まつかぜやき いそかあえ のっぺいじる	とり肉 さけ たまご ちくわ 油あげ みそ かつおぶし	牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	だいこん もやし ねぎ しいたけ	米 麦 さとう 里いも 小麦粉 でんぷん	油 ごま	608 27.9 16.8 2.6
28	月	○	ごはん	たらのチリソースかけ チンジャオロースー はるさめとちくわのスープ バナラウエハース	ぶた肉 たら ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン きぬさや	玉ねぎ たけのこ ねぎ	米 さとう はるさめ でんぷん 小麦粉 ウエハース	油 ごま油	666 28.3 18.1 2.7
ハロウィンこんだて				タンドリーチキン ひじきのマリネ チーズスープ パンプキンパバロア	とり肉 たまご ツナ ハム	牛乳 ヨーグルト ひじき 粉チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	米 麦 さとう パン粉 パバロア	油 バター	632 29.8 20.1 3.3
30	水	○	きのこ ごはん	チーズいりかまぼこのてんぷら とんじる りんご	ぶた肉 とり肉 たまご かまぼこ 油あげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん	だいこん ごぼう しめじ えのき ねぎ しいたけ りんご	米 麦 さとう 里いも 小麦粉 でんぷん	油	611 24.4 18.6 2.8
31	木	○	ホット ハムチーズ サンド	ツナとわかめのサラダ パスタスープ ヨーグルト	ハム ツナ	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし しめじ	パン さとう マカロニ	油 バター マーガリン	664 28.8 26.7 3.4

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
 ★米（コシヒカリ1等米）、小松菜は成田市産です。
 ★1日、7日、24日、29日、31日のデザートと
 16日のナンは学校配送になります。

9月分の給食費は10月31日が納
付日(振替日)です。早めに口座へ
の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