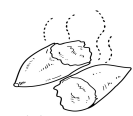




# 10月予定献立表



令和元年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)		
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂			
1	火	○	麦ごはん	ハヤシライス じゃがいものハニーサラダ 麦芽ゼリー	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	890 23.7 25.9 3.2		
2	水	○	麦ごはん 〔たまごふりかけ〕	さけのマヨネーズ焼き しらたきのピリ辛炒め 飛鳥汁	豚肉 鶏肉 さけ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ だいこん コーン	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 マヨネーズ	784 34.4 20.9 2.8		
3	木	○	中華めん	みそラーメンスープ 春巻き 中華あえ ひとくちりんごゼリー	豚肉 卵 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	中華めん 砂糖 小麦粉 でんぷん ゼリー	油 ごま油 ごま	832 29.4 30.3 3.9		
4	金	○	麦ごはん 〔ひじきの つくだ煮〕	鶏肉のレモンじょうゆかけ マカロニサラダ なめこのみそ汁	鶏肉 ハム 豆腐 油揚げ 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 砂糖 マカロニ でんぷん	油 マヨネーズ	814 33.8 21.0 2.6		
7	月	○	発芽米 ごはん	ポークカレー いかくんサラダ ブルーヨーグルト	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	858 30.2 22.4 3.2		
8	火	○	麦ごはん	揚げぎょうざ くらげのあえもの 鶏クッパ 果汁グミ	鶏肉 卵 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 砂糖 小麦粉 グミ	油 ごま油 ごま	778 27.0 20.2 3.1		
9	水	○	ごはん	さばのカレーじょうゆ焼き もやしのあえもの 肉じゃが	豚肉 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 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	829 35.1 20.4 2.0		
目の愛護デー献立			10	木	○	テーブルロール 〔チョコクリーム〕	豚肉 卵 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	803 31.6 32.9 3.1
11	金	○	ごはん	まんだいの香味揚げ ごぼうと牛肉の炒め煮 かきたま汁 ヨーグルトゼリー	牛肉 卵 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 砂糖 小麦粉 でんぷん ゼリー	油 ごま	848 33.5 23.6 2.6		
15	火	○	ごはん	中華風照り焼きチキン きゅうりともやしのナムル ジャージャン豆腐 アーモンド入り小魚	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 小魚	にんじん 絹さや	玉ねぎ たけのこ きゅうり もやし コーン しいたけ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま アーモンド	864 42.6 24.3 2.7		
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	豚肉	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	752 30.9 27.6 3.6		
17	木	○	菜飯	いわしのフライ 和風サラダ おでん	いわし うすら卵 さつま揚げ 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 砂糖	油	843 30.2 26.6 3.1		
18	金	○	キムチ チャーハン	おからしゅうまい(しょうゆ) 中華風卵スープ みかん	豚肉 卵 豆腐 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 枝豆 ねぎ しいたけ みかん	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぷん	ごま油	778 30.5 23.5 3.5		
21	月	○	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 振替休業日のため給食はありません 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁										
23	水	○	麦ごはん	五目そぼろ 大学いも 白玉汁	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ 枝豆	米 麦 砂糖 さつまいも 白玉	油 ごま	905 27.4 21.0 2.1		
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 卵 ハム えび いか あさり	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	816 35.1 33.1 3.2		
25	金	○	さけわかめ ごはん	松風焼き 磯香あえ のっぺい汁 チーズ	鶏肉 さけ 卵 ちくわ 油揚げ かつおぶし みそ	牛乳 のり わかめ チーズ	にんじん 小松菜	だいこん もやし ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 里いも パン粉 でんぷん	油 ごま	791 35.3 21.5 3.4		
28	月	○	ごはん	たらの子リソースかけ チンジャオロースー はるさめとちくわのスープ パニラウエハース	豚肉 たら ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 絹さや	玉ねぎ たけのこ ねぎ	米 砂糖 はるさめ でんぷん 小麦粉 ウエハース	油 ごま油	821 33.9 20.1 3.3		
ハロウィン献立			29	火	○	にんじん ピラフ	鶏肉 卵 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 砂糖 パン粉 パバロア	油 バター	789 35.7 22.5 3.9
30	水	○	きのこ ごはん	チーズ入りかまぼこの天ぷら 豚汁 りんご	豚肉 鶏肉 卵 かまぼこ 油揚げ 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 砂糖 里いも でんぷん 小麦粉	油	770 29.3 20.8 3.3		
31	木	○	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 合唱コンクールのため給食はありません 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁										

★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、11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(12~14歳)  
 熱量: 830kcal 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: 2.5g未満