



10月 よていこんだてひょう



2019年

成田市立公津の杜小学校共同調理場（公津の杜小）

日	ようび	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(g) 脂質(g) 食塩相当量(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		体のちようしをとどのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)		
					たんずいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むまじつ 無機質	ビタミン		
1	火	○	ごはん	さけのしおこうじやき じゃがいものきんぴら ごもくじる きなこプリン	こめ さとう じゃがいも プリン	あぶら ごま	さけ ぶたにく とりにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう ねぎ だいこん	650 29.5 19.2 2.0
2	水	○	はつがまい ごはん	ぶたにくのごまだれがけ いそかあえ かきたまじる	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく みそ たまご なると	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう みずな	もやし はくさい しめじ ながねぎ しょうが	636 27.2 24.6 2.0
3	木	○	ごはん	あじのちゅうかうあげに わかめサラダ ジャージャンとうふ フルーツあんじん	こめ さとう でんぶん じゃがいも アソビ豆	あぶら ごまあぶら ごま	あじ みそ ぶたにく あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく もやし きゅうり ながねぎ たまねぎ しいたけ	685 27.6 21.7 2.3
4	金	○	ごはん	ドライカレー チーズサラダ コンソメスープ りんご	こめ さとう こむぎこ マカロニ	あぶら	ぶたにく だいす ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく コーン たまねぎ キャベツ はくさい グリピース りんご	672 23.8 22.2 2.6
7	月	○	ごはん	とりにくのオィネーズやき にんじんしりしり つみれじる セノビーゼリー	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく いわし ツナ とうふ みそ たまご	牛乳	にんじん こまつな	もやし コーン しょうが ながねぎ だいこん ごぼう	676 31.8 19.0 2.6
8	火	○	ココア あげパン	トマトオムレツ キャベツサラダ きのこかぼちゃのシチュー	パン さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ココア	たまご かにかまぼこ とりにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ マッシュルーム	720 25.8 28.5 2.5
9	水	○	むぎごはん	さばのうまみほしやき わふうサラダ すきやきに	こめ さとう おおむぎ	あぶら	さば ぶたにく とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	えのきたけ ながねぎ はくさい	662 31.7 22.8 1.7
10	木	○	ごはん	ぶたにくのジギスカンふういため じゃがバター もずくスープ ブルーベリーゼリー	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら バター	ぶたにく ベーコン とうふ	牛乳 もずく	にんじん ピーマン チンゲンサイ はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ エリンギ りんご	664 26.0 20.1 2.3
11	金	○	ひじき ごはん	ししゃもフリッター おかかあえ さといものみそしる	こめ さとう こむぎこ さといも	あぶら ごま	ししゃも かまぼこ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん こまつな みずな	ごぼう はくさい たまねぎ えのきたけ	656 27.6 24.6 2.8
15	火	○	ごはん	ぎゅうそぼろ ちぐさあえ なめこじる アップルケーキ	こめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら バター アーモンド	ぎゅうにく ハム みそ とうふ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ もやし だいこん ながねぎ なめこ りんご	699 29.1 22.7 2.0
16	水	○	ケチャップ ライス	うすやきたまご(ケチャップ) ブロッコリーとれんこんのサラダ ポトフ	こめ さとう おおむぎ じゃがいも	あぶら オリーブ ごま	とりにく ぶたにく たまご ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ れんこん マッシュルーム グリーンピース はくさい	619 24.5 21.5 2.6
17	木	○	うどん	カレーなんばんじる むしどりサラダ だいがくいも ひとつちゼリー	うどん さとう でんぶん さつまいも ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく なると とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ ながねぎ しいたけ もやし きゅうり セロリ	634 23.0 19.5 2.2
18	金	○	ごはん	ほきのホイルつつみやき あつあげみそいため しらたまじる パンナコッタ	こめ さとう もち でんぶん パンナコッタ	あぶら バター	ほき みそ あつあげ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ しめじ たけのこ しいたけ だいこん ながねぎ	641 29.5 16.3 2.1
23	水	○	ごはん	えびカツ(ソース) ごまあえ にくすい ヨーグルト	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	えび たら とうふ ぎゅうにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう はねぎ	もやし えのきたけ だいこん ながねぎ	662 28.3 18.9 2.4
24	木	○	チキン ドリア	イタリアンサラダ はくさいスープ きよほう	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	とりにく ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ グリピース セロリ キャベツ きゅうり はくさい ぶどう	673 25.3 22.8 2.9
25	金	○	ごはん (ふりかけ)	いなだのてりやき ぶたにくのねぎしおいため じゃがいものみそしる	こめ でんぶん じゃがいも	ごまあぶら ごま	いなだ みそ ぶたにく あぶらあげ たまご	牛乳 のり	にんじん こまつな	にんにく ながねぎ もやし たまねぎ まいたけ レモン	649 30.8 22.5 1.8
28	月	○	さつまいも ごはん	さんまのおろしだれがけ マヨおひたし よせなべじる	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	さんま ハム かつおぶし とりにく たら ほたて とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん もやし はくさい ながねぎ えのきたけ	621 28.3 23.0 2.4
29	火	○	ごはん	とりにくのからあげみそがらめ なっとうあえ さわにわん みかん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	とりにく みそ なっとう ぶたにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう みずな	しょうが はくさい だいこん たけのこ しいたけ ながねぎ みかん	657 31.7 18.5 2.2
30	水	○	ナンちゃって ピザ	キャベツのマスタードあえ せかいいちおいしいスープ アセロラゼリー	ナン さとう おおむぎ ゼリー じゃがいも ひよこめ	あぶら	ベーコン ぎゅうにく とうにゅう	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	647 27.9 25.5 2.8
31	木	○	ごはん	わふうミートローフ もやしのカレーあえ とうふのすましじる パンプキンパバロア	こめ さとう パンこ パバロア	あぶら	ぶたにく かまぼこ とりにく たまご だいす ツナ みそ とうにゅう とうふ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	れんこん エリンギ コーン たまねぎ だいこん きゅうり えのきたけ もやし	642 27.5 18.3 2.5

★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
 ★お米は成田産こしひかり（1等米）を使用しています。
 ★今月も調理スタッフのおすすめメニュー
 （ _____ のついた料理）をお出します。



◆◆◆ 今月のメニュー紹介 ◆◆◆

7日(月) つみれ汁
 九十九里でとれる鰯の団子を入れた汁物です。
23日(水) 肉吸(にくすい)
 鶏肉とごぼうを使った、大分県の郷土料理です。

【本から飛び出した給食】

今年も、図書室とのコラボ企画「本から飛び出した給食」を実施します。10月末～11月に、いろいろな本に登場する料理を再現してお出します。本のマークがついた料理です。（詳しくは「もりのとしょだより」をご覧ください。）お楽しみに♪



★10月分給食費の振替日は
 12月2日(月)です。



学校給食摂取基準（8～9歳）		10月平均	
熱量：650kcal	たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%	656kcal	27.9g (17%)
脂質：摂取エネルギー全体の25～35%	食塩相当量：2.0g未満	21.5g (29%)	2.3g