



献立予定表

令和元年11月

下総みどり学園（小学校）成田市学校給食センター下総分所

ひ に ち	よ う び	こんだて			デザート その他	主 な 材 料 と 働 き					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
		しゅしょく 主食	牛乳	ふくしょく 副食		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				
						たんぱくしつ 質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質		脂質 (g)	食塩相当量 (g)
2年生のみなさんが、らっかせいのさやどりをしてください！						ぶたにく たまご みそ かにかま	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら らっかせい	664	28.3	
1	金	むぎごはん	○	ホイコーローどんのぐ かにたまスープ 	ゆで らっかせい (2個職3個)							22.2	2.2	
5	火	むぎごはん	○	あかうおのしろしょうゆづけ ごまあえ にくどうふ			きゅうにく あかうお あつあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう こねぎ	もやし キャベツ たまねぎ えのきだけ しいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	637	34.1
												20.1	1.4	
6	水	さけなめし	○	きびなごフライ（3個職4個） れんこんのおかかに にくだんごとはくさいのスープ	バナナ		とりにく きびなご かつおぶし ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	れんこん はくさい ねぎ もやし バナナ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	627	22.4
												16.0	2.8	
7	木	むぎごはん	○	ぶたにくのしょうがやき わふうサラダ かぼちゃのみそしる	オレンジ		ぶたにく みそ	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう かぼちゃ	えのきだけ ねぎ たまねぎ しょうが オレンジ りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	636	24.8
												22.3	2.3	
8	金	スパゲティ ナポリタン	○	ちくわサラダ	てづくり アップル パイ		ベーコン ちくわ たまご	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン りんご マッシュルーム	スパゲティ さとう こむぎこ	あぶら	605	21.8
												21.8	2.2	
だてわりきゅうしょくの日 ～1年生から9年生のみなさんが各班に分かれて一緒にきゅうしょくを食べます☆						とりにく だいず きんときまめ	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり しめじ キウイ	こめ むぎ さとう	あぶら	705	22.5	
11	月	むぎごはん	○	あきやさいカレー コーンサラダ 	キウイ フルーツ							21.0	2.7	
12	火	キャロット☆ パン (マーガリン)	○	とりにくのオレンジジュースやき ブロッコリーサラダ あきのかおりシチュー			とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	しょうが しめじ キャベツ たまねぎ きゅうり コーン マッシュルーム	パン さとう さつまいも	マーガリン あぶら	684	31.5
												27.7	2.5	
13	水	ごはん	○	いわしのごまみそに ごもくまめ よしのじる	スイート ポテト		いわし だいず とりにく ぶたにく ちくわ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	こめ さとう かたくりこ さといも さつまいも		668	28.2
												17.9	2.0	
14	木	むぎごはん	○	コーンしゅうまい（1個職2個） ジャージャンどうふ ちゅうかふうたまごスープ	チーズ アップル デザート		ぶたにく みそ ベーコン あつあげ たまご	牛乳 クリームチーズ	にんじん チンゲンサイ	コーン キャベツ たけのこ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ りんご	こめ むぎ さとう こむぎ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	668	24.8
												24.1	2.1	
15	金	むぎごはん	○	いかのてんぷら てんつゆ にくやさしいため しらたまみそしる	あおりんご グミ		いか ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ だいこん ねぎ	こめ むぎ しらたまもち グミ	あぶら	698	24.5
												22.2	2.5	
18	月	ごはん	○	ハンバーグ（トマトソース） ほうれんそうときのこのソテー やさいスープ			ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう トマト	たまねぎ にんにく コーン キャベツ マッシュルーム しめじ	こめ さとう じゃがいも	あぶら バター	632	23.9
												21.1	2.7	
なみたきゅうしょくの日&とういつこんだて ～なみた市・とみさと市・やちまた市・さかえ町・しすい町の5市町で同じこんだてをだしています。ちいさの食さいをたくさんとりいれたこんだてです。ありがたいいただきませしょう！～														
19	火	くろまい ごはん	○	さんまのねぎソースがけ のりマヨサラダ ふるさとじる	ちば にんじん ゼリー		さんま かまぼこ みそ とうふ ぶたにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう えどな	ねぎ しょうが キャベツ れんこん だいこん	こめ さとう さつまいも くろまい ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ	694	24.4
												26.5	1.9	
20	水	ごはん	○	ほっけのいちやほし ごぼうのいために のっぺいじる	はらじゅく ドッグ		ほっけ あぶらあげ ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん いんげん こまつな	ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ	こめ さとう かたくりこ さといも はらじゅくドッグ	あぶら	661	26.4
												20.9	2.2	
21	木	むぎごはん	○	とりにくのこうみやき れんこんわふうサラダ かにだんごのすましじる	あおのり こざかな		とりにく ツナ かたくちいわし かつおぶし かに	牛乳 ひじき あおのり	にんじん こまつな こねぎ	にんにく しょうが ねぎ れんこん しいたけ	こめ むぎ かたくりこ	マヨネーズ	645	30.0
												22.6	2.1	
22	金	おせきはん (ごましお)	○	さけのチーズやき ひじきのいそに とんじる	牛乳 プリン		さけ とりにく だいず あすき あぶらあげ ちくわ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	もちごめ さとう	あぶら	661	31.6
												19.5	2.8	
25	月	ごはん	○	さわらのさいきょうづけ いそあえ にくじゃが	フルーツ ミックス ゼリー		さわら ぎゅうにく	牛乳 のり	にんじん いんげん ほうれんそう	もやし たまねぎ	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	697	28.5
												18.5	1.5	
26	火	ココア あげパン	○	パンプキングラタン ポパイソテー ラビオリトマトスープ			ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト パセリ	コーン たまねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	603	19.3
												22.5	3.1	
27	水	ごはん	○	さばのねぎしおづけ ぶたキムチ ぐだくさんみそしる			さば ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	ねぎ はくさい にんにく しょうが えのきだけ だいこん	こめ	あぶら ごまあぶら	651	26.7
												26.3	2.1	
28	木	ごもく チャーハン	○	えびのすいしょうづつみ (1個職2個) ワントンスープ	フルーツ ヨーグルト		ぶたにく たまご とりにく えび	牛乳 ヨーグルト クリームチーズ	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぎ グリルビ-ス もも バナナ パイン みかん	こめ さとう ワントン	あぶら ごまあぶあ	605	21.7
												17.4	2.3	
29	金	カレー なんばん☆ (ソフトめん)	○	ちゃわんむし ツナサラダ	みかん		なると とりにく ツナ たまご	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり みかん	ソフトめん さとう	あぶら	644	25.4
												17.5	2.3	

*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

*はしを忘れずに持参しましょう。

* ☆印のメニューは学校に直接配送されます。



米、黒米、落花生、さつま芋、人参、小松菜、
じゃが芋、きゅうり、大根、れんこん、しいたけは
成田産(下総地区)です。

学校給食摂取基準（小学生）
エネルギー：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

11月
平均値

エ 654
た 26.0
脂 21.4
塩 2.3

11月分の給食費振替日は1月6日（月）です。