



11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	金	○	むぎごはん	えびぎょうざ ビビンバ わかめスープ ミルメークコーヒー	ぶた肉 とり肉 たまご とうふ えび	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし えのき ねぎ ぜんまい	米 麦 さとう 小麦粉 ミルメーク	油 ごま油 ごま	643 23.9 18.4 2.7
5	火	○	きりこぶ ごはん	てづくりさつまあげ ツナとやさいのごまあえ すましじる	とり肉 たまご たら 油あげ ツナ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	もやし えのき ねぎ しいたけ えだ豆	米 麦 さとう ふ でんぶん	油 ごま	608 25.4 20.6 2.3
6	水	○	まるわり パン	ハンバーグトマトソースかけ (スライスチーズ) わかめサラダ コンソメスープ パイナップル	ぶた肉 牛肉 ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし パイナップル	パン さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	677 29.2 29.0 4.0
7	木	○	ごはん	いかのあげに わふうサラダ どさんこじる	ぶた肉 いか とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	もやし コーン ねぎ えのき	米 さとう じゃがいも でんぶん	油 バター ごま	603 24.2 17.3 1.8
いい歯の日こんだて											
8	金	○	むぎごはん [あじつけのり]	ししゃものなんばんづけ にくじゃが フルーツのヨーグルトあえ	ぶた肉 ししゃも	牛乳 のり ヨーグルト チーズ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ねぎ バナナ みかん パイナップル おうとう	米 麦 さとう じゃがいも でんぶん	油	768 30.4 22.0 1.8
11	月	○	アーモンド ピラフ	シェパードパイ ラビオリスープ ようなし	ぶた肉 牛肉 ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん さやいんげん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ えのき ようなし	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター アーモンド	648 23.0 20.3 3.2
12	火	○	ごはん	かにしゅうまい バンサンスー マーボーとうふ	ぶた肉 ハム たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ きゅうり しいたけ	米 さとう はるさめ でんぶん	油 ごま油	708 29.3 22.7 2.8
13	水	○	うどん	ごもくうどんじる にしよくこのはてんぶら ごますあえ ひとくちぶどうゼリー	とり肉 たまご なると 油あげ かまぼこ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ きゅうり もやし ねぎ しいたけ	うどん さと う 小麦粉 でんぶん ゼリー	油 ごま油 ごま	661 28.2 17.9 2.8
14	木	○	ごはん	とりにくのこうみやき じゃがいものきんぴら かきたまじる アーモンドいりこざかな	とり肉 たまご さつまあげ	牛乳 小魚	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう ねぎ	米 さとう じゃがいも でんぶん	油 ごま アーモンド	599 28.7 15.5 2.2
15	金	○	はつがまい ごはん	きのこカレー コーンとかにかまぼこのサラダ (マヨネーズ) いちごヨーグルト	ぶた肉 かにかまぼこ	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり しめじ コーン エリンギ マッシュルーム	米 じゃがいも	油 マヨネーズ	709 24.0 18.9 2.7
18	月	○	チャーハン	はるまき にくだんごとはくさいのスー りんご	ぶた肉 とり肉 たまご なると	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ りんご	米 麦 はるさめ 小麦粉	油 ごま油	693 21.0 27.1 2.9
成田給食の日こんだて											
19	火	○	くろまい ごはん	さんまのねぎソースかけ のりマヨサラダ ふるさとじる にんじんゼリー	ぶた肉 さんま とうふ みそ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 えどな	キャベツ だいこん れんこん ねぎ	米 さとう さつまいも でんぶん ゼリー	油 ごま マヨネーズ	688 24.2 22.6 1.8
20	水	○	くろパン [メープル ジャム]	とりにくのさらさやき こぶきいも パスタスープ ミニトマト	とり肉	牛乳 青のり 粉チーズ	にんじん ミニトマト	玉ねぎ キャベツ しめじ	パン 小麦粉 じゃがいも マカロニ メープルジャム	油 ごま バター	638 29.4 16.2 2.6
21	木	○	セルフ おにぎり [のり・ごましお]	さけのしおやき もやしのあえもの あすかじる パニラウエハース	とり肉 さけ 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり だいこん もやし コーン	米 さとう じゃがいも ウエハース	油 ごま油 ごま	618 26.5 18.5 2.7
22	金	○	パエリア	ほうれんそうグラタン ミネストローネ みかん	とり肉 ツナ あさり えび いか ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん トマト	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ えだ豆 みかん	米 麦 じゃがいも	油 バター	626 26.2 21.1 2.9
25	月	○	ごはん	みそかつ いそかあえ のっぺいじる	ぶた肉 ちくわ 油あげ みそ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん 小松菜	だいこん もやし ねぎ しいたけ	米 さとう 里いも でんぶん パン粉	油 ごま	610 24.2 17.3 2.2
26	火	○	ごはん	シュンユイ きゅうりともやしのナムル わんたんスープ むらさきいもチップス	ぶた肉 さば	牛乳	にんじん	きゅうり たけのこ もやし コーン 白菜 ねぎ しいたけ	米 さとう わんたん でんぶん むらさきいも	油 ごま油 ごま	639 24.3 18.8 2.0
27	水	○	メープル トースト	ポトフ ツナとわかめのサラダ ヨーグルト	ウインナー たまご ツナ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ もやし	パン さとう じゃがいも 小麦粉 メープルシロップ	油 アーモンド マーガリン	729 26.2 28.7 3.1
28	木	○	さけなめし	あつやきたまご さといものそぼろに けんちんじる かじゅうグミ	とり肉 たまご とうふ 油あげ さけ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 さとう 里いも グミ	油	633 23.6 15.2 3.0
29	金	○	ごはん	とりにくのアーモンドがらめ ちぐさあえ じゃがいものみそしる セノビーゼリー	とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし	米 さとう じゃがいも でんぶん ゼリー	油 ごま油 ごま アーモンド	718 29.5 19.1 2.2

★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）、黒米、小松菜、さつまいも、れんこんは成田市産です。

★15日、19日、27日、29日のデザートは学校配送になります。

10月分の給食費は12月2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