



11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・海そつ	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	金	○	麦ごはん	えびぎょうざ ピビンバ わかめスープ ミルメークコーヒー	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 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 砂糖 小麦粉 ミルメーク	油 ごま油 ごま	774 27.3 19.7 3.0
5	火	○	切りこぶ ごはん	手作りさつま揚げ ツナと野菜のごまあえ すまし汁	鶏肉 卵 たら 油揚げ 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 枝豆	米 麦 砂糖 でんぷん ふ	油 ごま	747 28.9 22.2 2.7
6	水	○	丸割り 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	豚肉 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 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	784 32.5 31.4 4.5
7	木	○	ごはん	いかの揚げ煮 和風サラダ どさんこ汁 アセロラゼリー	豚肉 いか 豆腐 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 砂糖 じゃがいも でんぷん ゼリー	油 バター ごま	800 29.1 19.5 2.2
いい歯の日献立											
8	金	○	麦ごはん 〔味つけのり〕	ししゃもの南蛮漬け 肉じゃが フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 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 黄桃	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん	油	925 34.4 23.6 1.9
11	月	○	アーモンド ピラフ	シェパーズパイ ラビオリスープ 洋梨	豚肉 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 洋梨	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター アーモンド	809 27.1 23.0 3.8
12	火	○	ごはん	かにしゅうまい バンサンスー マーボー豆腐	豚肉 ハム 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ きゅうり しいたけ	米 砂糖 はるさめ でんぷん	油 ごま油	879 34.5 25.9 3.4
13	水	○	うどん	五目うどん汁 二色木の葉天ぷら ごま酢あえ ひとくちぶどうゼリー	鶏肉 卵 なると 油揚げ 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 砂糖 小麦粉 でんぷん ゼリー	油 ごま油 ごま	727 31.2 18.8 3.1
14	木	○	ごはん	鶏肉の香味焼き じゃがいものきんぴら かきたま汁 アーモンド入り小魚	鶏肉 卵 さつま揚げ	牛乳 小魚	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう ねぎ	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま アーモンド	741 33.8 17.0 2.5
15	金	○	発芽米 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	豚肉 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	866 27.8 21.3 3.2
18	月	○	チャーハン	春巻き 肉だんごと白菜のスー りんご	豚肉 鶏肉 卵 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	834 24.4 28.5 3.4
成田給食の日献立											
19	火	○	黒米ごはん	さんまのねぎソースかけ のりマヨサラダ ふるさと汁 にんじんゼリー	豚肉 さんま 豆腐 みそ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	キャベツ だいこん れんこん ねぎ	米 砂糖 さつまいも でんぷん ゼリー	油 ごま マヨネーズ	862 29.6 26.7 2.1
20	水	○	黒パン 〔メープル ジャム〕	鶏肉のさらさ焼き 粉ふきいも パスタスープ ミニトマト	鶏肉	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	781 35.1 18.8 3.2
21	木	○	セルフ おにぎり 〔のり・ごま塩〕	さけの塩焼き もやしのあえもの 飛鳥汁 パニラウエハース	鶏肉 さけ 油揚げ 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 砂糖 じゃがいも ウエハース	油 ごま油 ごま	765 31.6 20.9 3.1
22	金	○	パエリア	ほうれん草グラタン ミネストローネ みかん	鶏肉 ベーコン ツナ あさり えび いか	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 枝豆 みかん	米 麦 じゃがいも	油 バター	766 30.1 22.9 3.3
25	月	○	ごはん	みそかつ 磯香あえ のっぺい汁 さきさきチーズ	豚肉 ちくわ 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 のり チーズ	にんじん 小松菜	だいこん もやし ねぎ しいたけ	米 砂糖 里いも でんぷん パン粉	油 ごま	793 32.0 22.6 2.8
26	火	○	ごはん	シュンクイ きゅうりともやしのナムル わんたんスープ 紫いもチップス	豚肉 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 砂糖 わんたん でんぷん 紫いも	油 ごま油 ごま	797 28.8 21.3 2.4
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 卵 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 砂糖 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	830 29.7 32.6 3.7
28	木	○	さけ菜飯	厚焼き卵 里いものそぼろ煮 けんちん汁 果汁グミ	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ さけ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 里いも グミ	油	771 26.8 16.3 3.4
29	金	○	ごはん	鶏肉のアーモンドがらめ 干草あえ じゃがいものみそ汁 セノビーゼリー	鶏肉 油揚げ 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 砂糖 じゃがいも でんぷん ゼリー	油 ごま油 ごま アーモンド	845 32.1 20.1 2.4

★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）、黒米、小松菜、さつまい、れんこんもは成田市産です。

★7日、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（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