



成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

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 (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			
						1群 魚・肉・たまご 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色やさ	4群 その他のやさ 果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 あぶら脂
1	金	○	ごはん	さわらの西京やき きりぼし大根のにも 里いものみそ汁 オレンジ	さわら とうふ とり肉 こうやとうふ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	オレンジ きりぼし大根	米 さといも	サラダ油	エ 629 たん 28.0 脂 17.6 塩 2.5
5	火	○	ごはん	とり肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ ひとくちみかんゼリー	とり肉 大豆	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	米 マーマレード マカロニ さとう		エ 647 たん 28.9 脂 17.8 塩 2.1
6	水	○	むぎごはん (のりつくだに)	たこ天 いそかあえ じゃがいもと生あげのそぼろに	たこ あつあげ ぶた肉	牛乳 しらす のり	ほうれん草 さやいんげん にんじん	もやし	米 むぎ じゃがいも さとう 片栗粉	サラダ油	エ 653 たん 30.0 脂 19.2 塩 2.4
7	木	○	むぎごはん	あじのアーモンドフライ わふうサラダ とうふとわかめのみそ汁 ヨーグルト	あじ とうふ 油あげ	牛乳 ヨーグルト わかめ のり	こまつな にんじん	長ねぎ えのきたけ	米 むぎ さとう	サラダ油	エ 667 たん 25.6 脂 23.8 塩 2.4
8	金	○	ごはん	チキンカレー コーンサラダ バナナ	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ バナナ きゅうり コーン	米 じゃがいも 小むぎ粉 さとう	サラダ油 バター	エ 647 たん 21.7 脂 17.4 塩 2.1
11	月	○	むぎごはん (あじつけのり)	ちぐさあえ 大学いも ぐだくさんつみれ汁	いわしつみれ 油あげ 大豆	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし 大根 長ねぎ ごぼう しょうが	米 むぎ さつまいも さとう 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	エ 629 たん 19.0 脂 14.9 塩 2.3
12	火	○	みそラーメン (ちゅうかめん)	手作り春まき れんこんサラダ やわらかあんにん	ぶた肉 やきぶた なると ハム	牛乳 わかめ	にら にんじん	キャベツ もやし れんこん 長ねぎ きゅうり コーン たけのこ 玉ねぎ	ちゅうかめん 春雨 さとう 片栗粉	サラダ油 ごま油	エ 642 たん 26.1 脂 19.5 塩 2.9
13	水	○	ごはん	手作りハンバーグおろしソース ゴマあえ けんちん汁 みかん	ぶた肉 牛肉 たまご とうふ 大豆	牛乳	小松菜 ほうれん草 にんじん	みかん 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	米 さといも さとう	ごま油 ごま	エ 660 たん 27.5 脂 20.2 塩 2.3
14	木	○	パエリア	ほきのフライ ビーンズサラダ ヨーグルトあえ	大豆 いか えび ツナ ほき あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん	みかん缶 にんにく きゅうり 玉ねぎ パイン缶 もも缶 マッシュルーム	米 むぎ さとう	サラダ油 バター オリーブ油	エ 649 たん 26.4 脂 16.9 塩 2.3
15	金	○	ごはん	牛どん(ぐ) きりぼし大根のおかかあえ のっぺい汁 かき	牛肉 とり肉 とうふ かつおぶし	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ 長ねぎ しょうが 大根 干ししいたけ 柿 きりぼし大根	米 里いも さとう 小むぎ粉	サラダ油 ごま	エ 638 たん 26.3 脂 17.9 塩 2.4
成田食育の日				さんまのねぎソースがけ のりマヨサラダ ふるさと汁 ちばにんじんゼリー	さんま ぶた肉 とうふ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	キャベツ 大根 れんこん 長ねぎ しょうが	米 むぎ さつまいも	サラダ油 ごま ごま油 マヨネーズ	エ 677 たん 23.4 脂 25.2 塩 2.6
19	火	○	黒米ごはん	ちぐさたまごやき ひじきの五目に ぶた肉と白菜のみそ汁 かたぬきチーズ	ぶた肉 大豆 たまご 油あげ ちくわ	牛乳 チーズ ひじき	ほうれん草 にんじん さやいんげん	白菜 玉ねぎ たけのこ	米 むぎ さとう 片栗粉	サラダ油 ごま油	エ 663 たん 31.0 脂 23.7 塩 2.9
21	木	○	むぎごはん	生あげのいそべまき ポパイサラダ すまし汁 りんご	生あげ とうふ えび かつおぶし	牛乳 わかめ ちりめん のり	ほうれん草 にんじん	りんご もやし えのきたけ 長ねぎ	米 むぎ さとう	ごま	エ 638 たん 27.6 脂 18.6 塩 2.7
22	金	○	ごはん	さけのマヨネーズやき れんこんバターしょうゆいため 小松菜とねぎのみそ汁	鮭 とうふ 油あげ ぶた肉	牛乳	小松菜 葉ネギ パセリ	れんこん 長ねぎ 玉ねぎ エリンギ えのきたけ	米	バター	エ 623 たん 28.2 脂 22.0 塩 2.3
25	月	○	むぎごはん	なっとうあえ おでん みかん いりこナッツ	うすら 納豆 いわしつみれ さつまあげ ちくわ	牛乳 かえりにぼし こんぶ	ほうれん草 にんじん	みかん 大根	米 むぎ さとう	アーモンド ごま	エ 656 たん 28.7 脂 18.3 塩 2.9
26	火	○	焼ぶた チャーハン	ぎょうざ わかめサラダ フルーツ白玉 かみかみ大豆	やきぶた たまご 大豆	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	きゅうり にんにく 長ねぎ みかん缶 もも缶 パイン缶 干ししいたけ	米 むぎ さとう 白玉もち	サラダ油 ごま油 ごま	エ 673 たん 22.7 脂 19.0 塩 2.4
27	水	○	さんさいうどん (ソフトめん)	ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ	ちくわ ハム とり肉 たまご なると 油あげ	牛乳 青のり	小松菜 にんじん	ごぼう 山菜ミックス 長ねぎ きゅうり なめこ	ソフトめん 小むぎ粉 さとう	サラダ油 ごま ごま油 マヨネーズ	エ 681 たん 28.2 脂 22.5 塩 2.3
28	木	○	ごはん	肉みそどん(ぐ) 五色あえ ごもく汁 りんご	ぶた肉 大豆 とり肉 ハム 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	りんご キャベツ 長ねぎ しょうが 大根 コーン	米 里いも さとう	サラダ油	エ 638 たん 26.8 脂 17.9 塩 2.7
29	金	○	むぎごはん	さばのしおやき かぼちゃのにも せんべい汁	さば とり肉 油あげ	牛乳	かぼちゃ にんじん	白菜 大根 ごぼう	米 むぎ さとう	サラダ油	エ 689 たん 24.1 脂 23.1 塩 2.4
給食回数 19 回								学校給食 摂取基準 (3,4年生)	熱量：650kcal たんぱく質： 摂取13g - 全体の13~30% 脂質：摂取13g - 全体の25~30% 食塩：2.0g以下	11月 平均値	エ 653 たん 26.3 脂 19.8 塩 2.5
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。											