



# 11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（新山小）

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		体のちようしをととのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)		
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	金	○	ごはん	いなだのソースやき いりどり あつあげのみそしる ひとくちミルクプリン	こめ さとう さといも プリン	ごまあぶら	いなだ みそ あつあげ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう	しいたけ たけのこ れんこん ごぼう はくさい もやし えのきたけ	632 28.1 19.9 1.9
5	火	○	むぎごはん	ぶたにくのねぎみそやき おかかあえ おでん	こめ さとう おおむぎ	ごま	ぶたにく はんぺん うすらたまご さつまあげ みそ がんもどき ちくわ かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ながねぎ はくさい しめじ だいこん しょうが	663 30.2 23.1 2.5
6	水	○	ちゅうかめん	タンタンめんスープ ほうれんそうしゅうまい くきわかめサラダ ドーナツ	ちゅうかめん さとう ドーナツ	あぶら ごま	ぶたにく みそ たら	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	キャベツ きゅうり しょうが にんにく もやし ながねぎ たけのこ コーン	710 26.9 27.0 2.4
7	木	○	ごはん	いとよりだいチーズフライ(ソース) きりぼしだいこんに じゃがいものみそしる ジャインマカット	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	いとよりだい とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	きりぼしだいこん えのきたけ もやし ぶどう	667 23.8 19.2 2.0
8	金	○	ごはん	とりにくのてりやき あつあげカレーいため えびだんごのすましじる う・フランスゼリー	こめ さとう さといも でんぶん ゼリー	あぶら	とりにく あつあげ ハム えび	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン みすな	しょうが キャベツ たまねぎ エリンギ だいこん ながねぎ	614 30.6 15.8 2.3
11	月	○	ごはん (のりつくだに)	さけのもみじやき れんこんのきんぴら かきたまじる みかん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	さけ たまご ぶたにく さつまあげ なると	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう はねぎ	れんこん しめじ たまねぎ ながねぎ みかん	636 29.5 17.1 2.4
12	火	○	コッペパン	ぱっくりドッグ(やきウインナー ゆでやさい ケチャップ) あおのりポテト チキンスープライスいり	パン こめ じゃがいも	あぶら	ウインナー とりにく ベーコン	牛乳 のり	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	628 27.1 23.6 2.6
13	水	○	ごはん	いわしのうめに ちゃわんむし ほうれんそうのおひたし はくさいのみそしる	こめ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく たまご とりにく なると いわし あつあげ かつおぶし みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう みつば	もやし えのきたけ はくさい えだまめ	606 29.7 19.4 2.8
14	木	○	ごはん	ごもくそぼろ ごますあえ けんちんじる かぼちゃパイ	こめ さとう さといも パイ	あぶら ごま バター	たまご とりにく ぶたにく だいす あぶらあげ かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ しいたけ しょうが はくさい だいこん ながねぎ ごぼう グリルピーマン	712 28.1 25.5 2.3
15	金	○	ごはん	ユーリンチー キムチあえ ワンタンスープ あんにんどうふ	こめ さとう こむぎこ ワンタン アゴダウ	ごまあぶら	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ キャベツ きゅうり はくさい もやし ながねぎ たけのこ しめじ	660 22.9 19.3 2.1
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 にんじんゼリー	こめ さとう さつまいも でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	さんま みそ かまぼこ ぶたにく とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう えどな	ながねぎ キャベツ れんこん だいこん しょうが	681 23.9 24.0 2.2
20	水	○	そら あんぱん	とりにくのパンこやき シーフードサラダ スパゲティナポリタン オレンジ	パン さとう スパゲティ さつまいも パンこ あすき	あぶら オリーブオイル	とりにく ウインナー えび ベーコン ツナ いか	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが キャベツ きゅうり マッシュルーム たまねぎ オレンジ	614 31.0 22.1 2.4
21	木	○	ごはん	なりたさんぶたにくのカレー ゆでたまご こまつなサラダ いちごヨーグルト	こめ ジャム こむぎこ じゃがいも いんげんまめ	あぶら	ぶたにく たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく しょうが コーン えのきたけ たまねぎ	723 26.7 22.6 2.1
22	金	○	うなぎ まぜごはん (きざみのり)	とうふステーキにくみそがけ てっぼうづけあえ ぐだくさんじる みずようかん	こめ さとう さといも でんぶん みずようかん	あぶら ごまあぶら	うなぎ とうふ ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	れんこん ながねぎ たまねぎ しょうが もやし きゅうり だいこん	641 25.3 19.3 2.3
25	月	○	ごはん	にくだんご ごぼうサラダ(ドレッシング) はくさいスープ クッキー	こめ さとう こむぎこ チョコ	あぶら バター ごま	とりにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり はくさい たまねぎ セロリ	693 22.0 24.7 1.8
26	火	○	きのこ ピラフ	オムレツ・フラメンコ キャベツサラダ クリームスープ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら オリーブオイル	とりにく たまご ベーコン かにかまぼこ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ しめじ マッシュルーム えだまめ グリルピーマン キャベツ にんにく	663 26.7 27.3 2.6
27	水	○	ごはん	さばのみりんぼしやき ぶたにくのケチャップいため とうふのみそしる だいふく	こめ だいふく	あぶら	さば みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ しめじ はくさい だいこん れんこん	764 29.6 24.6 1.8
28	木	○	ごはん	パオズ ちゅうかどんのぐ さつまいもスティック	こめ さとう さつまいも こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく えび こうやどうふ いか なると うすらたまご	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい	721 27.8 19.6 2.2
29	金	○	むぎごはん	たらのみそづけやき スタミナなっとう だまこじる りんご	こめ さとう おおむぎ だまこもち	ごまあぶら	たら みそ ぶたにく とりにく なっとう	牛乳	にんじん ほうれんそう はねぎ	にんにく しょうが ごぼう まいたけ ながねぎ りんご	638 30.9 15.6 1.8

- ★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。
- ★11月分給食費の振替日は1月6日(月)です。

### 【本から飛び出した給食】

今月もいろいろな本に登場する料理を再現してお出しします。本のマークがついた料理です。お楽しみに♪

◇◆◇ 今月のメニュー紹介 ◇◆◇

29日(金) だまこ汁(秋田県)

ご飯をつぶして丸めた「だまこ」が入った汁物です。

### 11月19日は「成田給食の日」

成田市や千葉県でとれる食材を味わい、地場産物への理解を深めるとともに感謝の気持ちを育むために、今年も「成田給食の日」を行います。米・うなぎ・豚肉・野菜類・さつまいも・みそ・そらあんぱん・鉄砲漬け・米屋の水ようかん・ゆめ牧場のヨーグルト・いちごジャムなど、成田産の食材を取り入れた献立を予定しています。

学校給食摂取基準(8~9歳)

熱量: 650kcal	11月平均
たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%	664kcal
脂質: 摂取エネルギー全体の25~35%	27.2g (16%)
食塩相当量: 2.0g未満	21.6g (29%)
	2.2g

11月24日の「和食の日」にちなみ、13日に「和食を味わおう!献立」をお出しします。リーフレットを配付しますので、ご家庭でご覧ください。

