



10月 よていこんだてひょう



令和2年

成田市学校給食センター・玉造分所（小学校）

| 日 | ようび | 牛乳 | こんだてめい | | おもなざいりょう | | | | | I初値-(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 | エネルギーのもと | | 体をつくるもと | | 体のちょうしをととのえるもと | | |
| | | | | | 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | | |
| 1 | 木 | ○ | ごはん | ★おつきみこんだて★ さんまのしおやき さといもに むらくもじる おつきみだんご | こめ さとう おつきみだんご さといも でんぷん | ごまあぶら | さんま とりにく たまご とうふ | 牛乳 わかめ | にんじん | えだまめ しょうが はくさい ながねぎ しいたけ | 706 27.9 23.4 2.65 |
| 2 | 金 | ○ | ごはん | ぶたどんのぐ はくさいのみそじる 成田産だいがくいも(2こ) | こめ さとう さつまいも みずあめ ふ | あぶら ごま | ぶたにく みそ あぶらあげ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ ごぼう はくさい しょうが えのきたけ | 623 21.0 15.4 2.21 |
| 5 | 月 | ○ | ごはん | とりにくのかおりやき あさづけ にくじゃが | こめ さとう じゃがいも | あぶら ごま ごまあぶら | とりにく ぶたにく | 牛乳 | にんじん いんげん | キャベツ たまねぎ だいこん にんにく | 621 30.2 14.7 2.79 |
| 6 | 火 | ○ | ごもくごはん | いわしのみりんほし けんちんじる 成田産ゆでらっかせい | こめ さとう さといも | ごま らっかせい ごまあぶら | とりにく とうふ あぶらあげ いわし | 牛乳 | にんじん こまつな | ごぼう たけのこ しいたけ だいこん | 639 28.9 22.2 2.42 |
| 7 | 水 | ○ | むぎごはん | やきぎょうざ(2こ) はっぼうさい フルーツポンチ | こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ | あぶら ごまあぶら | ぶたにく いか えび うずらたまご | 牛乳 | ちんげんさい にんじん ニラ | はくさい たまねぎ たけのこ キャベツ ながねぎ みかん ちも パイン りんご | 680 31.3 18.2 2.33 |
| 8 | 木 | ○ | まるパン (スライズ) | ハンバーグトマトソース ポテトサラダ ABCマカロニスープ | パン さとう じゃがいも マカロニ | マヨネーズ | ぶたにく とりにく ハム ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん パセリ | たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン キャベツ セロリ | 703 28.5 32.1 3.64 |
| 9 | 金 | ○ | ごはん | とりささみあまからだれ ひじきのごもくに きのこじる むらさきもチップス | こめ さとう こむぎこ でんぷん むらさきも | あぶら | とりにく だいず あぶらあげ みそ とうふ | 牛乳 ひじき | にんじん こまつな | だいこん えだまめ しいたけ なめこ えのきたけ | 666 31.4 19.0 2.66 |
| 12 | 月 | ○ | やきそば | かいそうサラダ ちゅうかちまき くるごまプリン | もちこめ さとう やきそば くるごまプリン | あぶら ごまあぶら | ぶたにく | 牛乳 わかめ こんぶ | にんじん ピーマン ほうれんそう | しいたけ きゅうり しょうが キャベツ ちやし コーン | 691 23.7 23.7 3.47 |
| 13 | 火 | ○ | ごはん (ふりかけ) | あきざけのしおやき ごじる 小豆から手作りしらすたまぐりぜんざい | こめ さとう しらすたま | あぶら くり ごま | さけ ぶたにく だいず みそ かつおぶし たまご | 牛乳 のり | にんじん かぼちゃ | ごぼう だいこん ながねぎ あすき | 672 31.1 13.9 2.65 |
| 14 | 水 | ○ | むぎごはん | かつおごまフライ すきやき きりぼしだいこんのサラダ | こめ むぎ さとう パンこ こむぎこ ふ | ごま あぶら | かつお ツナ きゅうり とうふ | 牛乳 | にんじん | キャベツ だいこん ながねぎ はくさい しょうが | 671 31.2 22.9 2.15 |
| 15 | 木 | ○ | さつまいも パン | タンドリーチキン かぼちゃのサラダ(マヨネーズ) かぶのクリームに | パン こめこ さつまいも | マヨネーズ アーモンド バター なまクリーム | とりにく | 牛乳 ヨーグルト スキムミルク | かぼちゃ ほうれんそう にんじん | たまねぎ かぶ エリンギ えだまめ にんにく | 707 34.8 24.4 2.38 |
| 16 | 金 | ○ | ごはん | ぶたにくのしょうがやき みかん だいこんとなまあげのもの | こめ さとう でんぷん | あぶら | ぶたにく とりにく なまあげ | 牛乳 | にんじん さやいんげん | だいこん りんご しょうが みかん | 655 29.5 22.0 1.88 |
| 19 | 月 | ○ | むぎごはん | こまつなのソテー ハッシュドビーフ アップルパイ | こめ むぎ さとう アップルパイ | オリーブオイル なまクリーム バター あぶら | ウィンナー きゅうり | 牛乳 | にんじん こまつな トマト | たまねぎ しめじ コーン にんにく マッシュルーム | 734 23.6 25.4 2.34 |
| 20 | 火 | ○ | すめし (てまきのり) | てまきようたまご(2こ) ツナサラダ すましじる ひきわりなっとう | こめ さとう | マヨネーズ | たまご とりにく なると とうふ ツナ あぶらあげ なっとう | 牛乳 のり | にんじん | たまねぎ きゅうり はくさい ながねぎ ゆず | 683 27.7 24.7 3.26 |
| 21 | 水 | ○ | ごはん | ぶりのてりやき ちくさあえ ふるさとじる ぶどうゼリー | こめ さとう さつまいも ぶどうゼリー | ごまあぶら あぶら ごま | ぶり 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 こまつな | だいこん キャベツ ちやし | 639 26.2 19.9 1.89 |
| 10月27日から11月9日は、読書週間です。期間中、本にちなんだ献立が登場します。お楽しみに♪(たくさんのリクエストありがとうございました。) | | | | | | | | | | | |
| 22 | 木 | ○ | おすすめの本「オバケとキツネの術くらべ」 手作り「はずかしがりやのれんこんくん」 フレンチトースト(メープルシロップ) れんこんサラダ ポークビーンズ | パン さとう じゃがいも メープルシロップ | バター あぶら | たまご だいず ベーコン ぶたにく | 牛乳 | にんじん パセリ トマト | れんこん もやし きゅうり たまねぎ | 724 27.3 24.8 2.32 | |
| 23 | 金 | ○ | 「中華まんのひみつ」 「ふしぎなおきやく」 ちゅうかめん にくまん こまつなのナムル みそラーメン あんにんプリン | ちゅうかめん さとう こむぎこ あんにんプリン | ごまあぶら あぶら ごま | ぶたにく みそ | 牛乳 | にんじん ニラ こまつな | キャベツ ながねぎ たまねぎ たけのこ だいずちやし コーン | 661 27.6 17.7 3.23 | |
| 26 | 月 | ○ | 「おでんおんせん」 ごはん さわらのみそふうみやき のりあえ おでん | こめ さとう でんぷん | あぶら | さわら ちくわ うずらたまご がんもどき さつまあげ みそ | 牛乳 こんぶ のり | ほうれんそう | だいこん しょうが えのきたけ | 652 33.1 17.4 2.90 | |
| 27 | 火 | ○ | 「だいこんどんのむかし」 ごはん とりにくのからあげなんばんだれ だいこんのみそじる ごまあえ ヨーグルト | こめ さとう でんぷん | あぶら ごまあぶら ごま | とりにく みそ あぶらあげ とうふ | 牛乳 ヨーグルト | ほうれんそう にんじん | れんこん もやし だいこん えのきたけ ながねぎ はくさい しょうが にんにく | 689 30.2 20.4 2.87 | |
| 28 | 水 | ○ | 「ぼくんちカレーライス」 「こまつさんのカレーライス」 むぎごはん ブロッコリーのサラダ(ドレッシング) ポークカレー りんご | こめ むぎ じゃがいも | あぶら | ぶたにく | 牛乳 チーズ | ブロッコリー にんじん | キャベツ たまねぎ にんにく りんご コーン | 699 24.1 20.4 2.21 | |
| 29 | 木 | ○ | 「がんばれ給食委員長」 ごはん さばのみしょうやき なまあげのみそいため とりクッパ | こめ さとう でんぷん | ごまあぶら ごま | さば ぶたにく なまあげ たまご とりにく みそ | 牛乳 | にんじん ピーマン ニラ | たまねぎ しいたけ ながねぎ しょうが しめじ たけのこ にんにく | 680 33.1 28.7 1.89 | |
| 30 | 金 | ○ | 「つるばら村のパン屋さん」 「パンプキン」 「かぼちゃのえんそく」 はちみつ パン シェパースパイ にんじんのマリネ クリームシチュー かぼちゃのプリンタルト | パン さとう じゃがいも こむぎこ こめこ プリンタルト | バター なまクリーム オリーブオイル | ツナ とりにく ぶたにく | 牛乳 チーズ | ほうれんそう にんじん トマト パセリ | たまねぎ マッシュルーム きゅうり にんにく | 725 26.9 28.0 2.76 | |

★食材の都合により、献立を変更する場合があります。

★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。

★1, 12, 21, 23, 27, 30のデザートは、学校配送になります。

10月分の給食費口座振替日は、11月30日(月)です。お早めに口座へのお金をお願いします。

学校給食摂取基準(3・4年生)

熱量：650kcal
たんぱく質：24.4g(範囲21.1g~32.5g)
脂質：18.1g(範囲14.4g~21.7g)
食塩相当量：2.0g以下

月平均

678
28.6
21.8
2.59