



10月 よていこんだてひょう



令和2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
おつきみこんだて											
1	木	○	くりごはん	さんまのたつたあげごましょうゆあじ わふうサラダ おつきみじる おつきみゼリー	さんま ぶた肉 かまぼこ とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ	米 でん粉 さとう 里いも ゼリー	くり 油 ごま ごま油	702 23.0 24.1 2.8
2	金	○	むぎごはん	じゃがいものハニーサラダ ハヤシライス きよほう	牛肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ グリルピーズ マッシュルーム きよほう	米 麦 じゃがいも はちみつ	油	789 19.8 22.1 2.7
5	月	○	むぎごはん [わかめふりかけ]	さけのマヨネーズやき しらたきのピリからいため あすかじる	さけ ぶた肉 とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	コーン だいこん 玉ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま油 油	658 27.6 22.0 2.6
6	火	○	ごはん	あげだしとうふのそぼろあんかけ じゃがいものきんぴら すましじる ぱくがゼリー	とうふ とり肉 さつまあげ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	しいたけ ごぼう えのきたけ ねぎ	米 さとう でん粉 じゃがいも ゼリー	油 ごま	675 23.3 18.3 1.9
7	水	○	ごはん [ひじきつくだに]	とりにくのこうみやき さんしょくごまあえ かぼちゃもちじる	とり肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 こまつな	ねぎ もやし だいこん ごぼう しいたけ	米 さとう かぼちゃもち	ごま	614 27.1 14.3 2.5
8	木	○	キムチ チャーハン	おからしゅうまい(しょうゆ) ちゅうかふうたまごスープ みかん	ぶた肉 おから ベーコン 卵 とうふ	牛乳	にんじん こまつな にら	キムチ きくらげ しいたけ 玉ねぎ えだ豆 えのきたけ ねぎ みかん	米 小麦粉 さとう 麦 でん粉	ごま油	624 25.9 20.7 2.8
めのあいごてーこんだて											
9	金	○	テーブルロール [チョコクリーム]	ぶたにくのパンこやき こんにやくサラダ コンソメスープ ブルーベリー	ぶた肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ はくさい コーン マッシュルーム ブルーベリー	パン でん粉 じゃがいも パン粉 チョコクリーム	卵-ブオイル 油 ドレッシング	612 25.0 22.9 2.3
12	月	○	さけわかめ ごはん	まつかぜやき いそべあえ のっぺいじる	さけ とり肉 卵 みそ 油あげ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	ねぎ もやし だいこん しいたけ	米 麦 でん粉 さとう パン粉 里いも	ごま 油	616 27.2 16.9 2.7
13	火	○	むぎごはん	ごもくそぼろ だいがくいも しらたまじる	卵 とり肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	米 麦 さとう 白玉もち さつまいも	油 ごま	720 23.2 18.8 1.8
14	水	○	スパゲティー	オムレツ かんてんサラダ(ドレッシング) ミートソース	卵 牛肉 ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト ビ-マ プロッコリー	きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ	スパゲティ さとう	油 ドレッシング	661 26.5 28.5 2.6
15	木	○	ごはん	さばのカレーじょうゆやき もやしのあえもの にくじゃが	さば ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	もやし きゅうり コーン 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油	663 29.0 17.8 2.1
16	金	○	ごはん	いかのチリソースかけ バンバンジーサラダ にくだんごとはくさいのスープ ヨーグルト	いか とり肉 なると みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ きゅうり もやし はくさい ねぎ	米 でん粉 小麦粉 さとう はるさめ	ごま油 油 ごま	684 26.9 17.7 2.8
19	月	○	むぎごはん	セルフかつどん マヨおひたし えびだんごのすましじる	ぶた肉 ハム かつお節 卵 えび	牛乳	にんじん ほうれん草 きぬさや	玉ねぎ もやし たけのこ しめじ	米 麦 さとう	油 ドレッシング	713 30.3 22.7 3.1
20	火	○	ごはん [さけふりかけ]	あつやきたまご そくせきづけ いもに	卵 ぶた肉 あつあげ さけ かつお節	牛乳	にんじん いんげん	はくさい キャベツ つぼつけ たけのこ しいたけ ねぎ	米 さとう 里いも	ごま ごま油	632 24.8 17.5 2.0
21	水	○	ナン	カレーミート れんこんチップス ラビオリスープ シャインマスカット	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ れんこん キャベツ シャインマスカット	ナン ラビオリ	油 バター	615 25.8 23.3 2.8
22	木	○	きのこごはん	あじのあげだまフライ とんじる かき	あじ とり肉 油あげ みそ とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ しいたけ だいこん ごぼう ねぎ かき	米 麦 さとう 里いも	油 ごま油	615 26.2 21.5 2.6
23	金	○	ごはん	ちゅうかふうてりやきチキン ひじきのサラダ みそキムチトックスープ アセロラミルクゼリー	とり肉 ツナ ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	キャベツ はくさい 大豆もやし コーン えのきたけ キムチ	米 さとう トック ゼリー	油	640 29.6 14.5 2.9
26	月	○	ごはん	あかうおのさいきょうやき きゅうりのなんばんづけ いりどり ひとくちようなしゼリー	あかうお みそ とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん きぬさや	きゅうり ごぼう れんこん たけのこ	米 さとう 里いも ゼリー	ごま油 油 ごま	607 27.0 12.7 2.0
27	火	○	ごはん	みそかつ ごますあえ とうふとわかめのみそしる げんきヨーグルト	ぶた肉 みそ とうふ 油あげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり もやし ねぎ	米 さとう	油 ごま ごま油	674 26.7 21.1 2.4
28	水	○	はつがまい ごはん	いかくんサラダ にくだんごとこんさいのカレー りんご	いか ぶた肉 とり肉 いかくん	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ セロリ 玉ねぎ れんこん りんご	米 さとう	油	691 22.8 20.4 2.7
29	木	○	ちゅうかめん	ごぼうサラダ みそラーメンスープ シナモンおさつ	ちくわ ぶた肉 なると みそ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり ねぎ もやし 玉ねぎ コーン	ちゅうかめん さとう さつまいも	ごま ドレッシング 油 バター	693 23.9 20.7 2.6
ハロウィンこんだて											
30	金	○	にんじん ピラフ	かぼちゃオムレツ(ケチャップ) コールスローサラダ ABCスープ ハロウィンデザート	卵 ハム ベーコン ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	マッシュルーム コーン キャベツ 玉ねぎ はくさい	米 麦 じゃがいも マカロニ プリン	バター 油 マヨネーズ	677 23.2 23.9 3.1

★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)、れんこん、さつまいも、くり、小松菜は成田市産です。
 ★1日,6日,16日,23日,27日,30日のデザートは学校配送です。

10月分の給食費は11月30日が納付日(振替日)です。お早めに口座へのご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