



10月予定献立表



令和2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	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
お月見献立											
1	木	○	栗ごはん	さんまの竜田揚げごましょうゆ味和風サラダ お月見汁 お月見ゼリー	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 小麦粉 さとう 里いも ゼリー	くり 油 ごま ごま油	878 28.0 28.1 3.3
2	金	○	麦ごはん	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 小麦 じゃがいも はちみつ	油	974 23.3 25.0 3.2
5	月	○	麦ごはん [わかめふりかけ]	鮭のマヨネーズ焼き しらたきのピリ辛炒め 飛鳥汁	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 小麦 さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま油 油	816 33.0 25.3 3.0
6	火	○	ごはん	揚げだしとうふのそぼろあんかけ じゃがいものきんぴら すまし汁 麦芽ゼリー	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	832 27.9 20.9 2.2
7	水	○	ごはん [ひじきつくだに]	とり肉の香味焼き 三色ごまあえ かぼちゃもち汁	とり肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 ごまつな	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	781 34.6 16.4 2.9
8	木	○	キムチ チャーハン	おからしゅうまい(しょうゆ) 中華風たまごスープ みかん	ぶた肉 おから ベーコン 卵 とうふ	牛乳	にんじん ごまつな にら	キムチ さくら 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	782 30.7 23.5 3.3
目の愛護デー献立											
9	金	○	テーブルロール [チョコクリーム]	ぶた肉のパン粉焼き 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 小麦粉 じゃがいも パン粉 チョコクリーム	卵・オイル 油 ドレッシング	802 32.6 29.6 2.9
12	月	○	鮭わかめ ごはん	松風焼き 磯辺あえ のっぺい汁 黒ごまプリン	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 小麦 小麦粉 さとう パン粉 里いも プリン	ごま 油	838 33.1 23.4 3.2
13	火	○	麦ごはん	五目そぼろ 大学いも 白玉汁	卵 とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	米 小麦 さとう 白玉もち さつまいも	油 ごま	914 27.7 21.4 2.1
14	水	○	スパゲティ	オムレツ 寒天サラダ(ドレッシング) ミートソース オレンジ	卵 牛肉 ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ オレンジ	スパゲティ さとう	油 ドレッシング	808 32.2 34.7 3.1
15	木	○	ごはん	さばのカレーしょうゆ焼き もやしのあえもの 肉じゃが	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	830 34.9 20.3 2.5
16	金	○	ごはん	いかのチリソースかけ パンパンジーサラダ 肉団子と白菜のスープ 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 小麦粉 小麦粉 さとう はるさめ	ごま油 油 ごま	834 31.6 19.6 3.4
19	月	○	麦ごはん	セルフかつ丼 マヨおひたし えび団子のすまし汁	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 小麦 さとう	油 ドレッシング	883 36.3 25.8 3.62
20	火	○	ごはん [鮭ふりかけ]	厚焼きたまご 即席漬け いも煮 チーズ	卵 ぶた肉 あつあげ さけ かつお節	牛乳 チーズ	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	813 30.9 22.5 2.6
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	807 32.1 28.6 3.7
22	木	○	きのこごはん	あじの揚げ玉フライ とん汁 柿	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 小麦 さとう 里いも	油 ごま油	808 34.2 25.8 3.2
23	金	○	ごはん	中華風照り焼きチキン 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	826 37.1 18.1 3.6
26	月	○	ごはん	赤魚の西京焼き きゅうりの南蛮漬け 炒り鶏 一口洋梨ゼリー	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	781 33.3 13.7 2.5
27	火	○	ごはん	みそかつ ごますあえ とうふとわかめのみそ汁 元気ヨーグルト	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	804 29.9 22.8 2.7
28	水	○	発芽米 ごはん	いかくんサラダ 肉団子と根菜のカレー 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	850 26.6 23.0 3.1
29	木	○	中華麺	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	817 27.3 23.4 3.1
ハロウィン献立											
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 小麦 じゃがいも マカロニ プリン	バター 油 マヨネーズ	839 27.5 26.5 3.6

★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,12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(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