



10月 よていこんだてひょう



令和2年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

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 (ほかのたべもののへんしんをたすける)		
					たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	木	○	くりごはん	さけのわふうマヨソースかけ さといもそぼろに きのこじる おつきみだんご	こめ さとう さといも だんご	あぶら くり	さけ ぶたにく とうりゅう みそ とりにく あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	ながねぎ えだまめ しめじ えのきたけ しいたけ まいたけ だいこん	668 30.6 17.7 2.9
2	金	○	ごはん	とりにくのちょうせんやき ひじきサラダ とんじる なし	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ハム とうふ みそ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく しょうが キャベツ コーン だいこん ごぼう ながねぎ なし	601 31.2 15.4 1.9
5	月	○	ナン	くりコロッケ キャベツサラダ *キーマカレー フルーチェ	ナン さとう パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら くり	かにかまぼこ ぶたにく だいす	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ にんにく しょうが たまねぎ いちご ブルーベリー	644 24.9 26.5 2.3
6	火	○	ごはん	さばのぶんかほしやき *とりにくとじゃがいものバターしょうゆいため ごもくじる	こめ じゃがいも	あぶら バター	さば ハム とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん はねぎ かぼちゃ ほうれんそう	だいこん ながねぎ もやし	650 26.8 22.6 2.3
7	水	○	さつまいも ごはん	ぶたにくのしょうがいため のりしおあえ なめこじる りんご	こめ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが はくさい もやし なめこ だいこん ながねぎ りんご	617 24.3 20.5 2.6
8	木	○	ごはん	ちぐさやき *だいこんとぶたにくのもの しらたまじる	こめ さとう しらたまもち	あぶら ごまあぶら	たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ しいたけ だいこん にんにく しめじ はくさい ながねぎ	649 23.3 20.7 2.3
9	金	○	ごはん	ユーリンチー かいそうサラダ ワンタンスープ ブルーベリーゼリー	こめ さとう こむぎこ ワンタン ゼリー	ごまあぶら	とりにく ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり ながねぎ たけのこ しいたけ コーン	640 22.7 17.5 2.2
12	月	○	ごはん	ハヤシルウ シーフードサラダ ヨーグルトあえ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	いか えび ツナ ぶたにく	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム グリルピー ナバナ みかん もも パイン	720 26.7 20.9 2.3
13	火	○	ごはん	いとよりだいのチーズフライ(ソース) *もずくいため けんちんじる	こめ さとう さといも こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら	いとよりだい ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 チーズ もずく	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン しょうが ごぼう だいこん ながねぎ	601 23.0 17.7 2.3
14	水	○	ごはん	ぎせいどうふ マヨおひたし かぼちゃのみそしる きよほう	こめ さとう	あぶら	とうふ ぶたにく とりにく たまご かつおぶし みそ あぶらあげ ハム	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう かぼちゃ こまつな	ながねぎ しいたけ たけのこ エリンギ きよほう	624 27.4 19.7 2.1
15	木	○	チョコチップ パン	ポテトサラダ *サーモンシチュー みかん	パン さとう こむぎこ チョコ じゃがいも	あぶら バター アーモンド	たまご ウインナー さけ	牛乳 スキムミルク	にんじん プロッコリー	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ みかん	733 29.2 28.3 2.3
16	金	○	ごはん	ほきのオイルつつみやき *れんこんのペッパーいため かきたまじる セノビーゼリー	こめ でんぶん ゼリー	あぶら 炒-オイル	ほき ベーコン たまご とうふ なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ れんこん にんにく だいこん ながねぎ レモンかじゅう	631 25.6 18.9 2.4
19	月	○	ごはん	ポークソテー にんじんとさばのサラダ わかめスープ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく さば あつあげ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく セロリ もやし えのきたけ キャベツ ながねぎ	665 29.4 25.9 2.2
20	火	○	ごはん	かれいのあまみそやき ちくぜんに おろしじる レモンカスタードタルト	こめ さとう さといも でんぶん タルト	ごまあぶら	カレイ とりにく ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん さやえんどう みずな	ごぼう れんこん しいたけ だいこん はくさい ながねぎ	679 29.7 17.1 2.1
21	水	○	むぎごはん	にたまご ハムサラダ フルーツカレー	こめ さとう おおむぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら	たまご ハム ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ セロリ しょうが にんにく しいたけ たまねぎ もも パナナ りんご	688 28.6 20.2 2.7
22	木	○	ごはん	いわしのしょうがに なつとうあえ さつまいも アップルパイ	こめ さとう さつまいも でんぶん パイ		いわし なつとう かつおぶし とりにく みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが はくさい だいこん しめじ りんご	701 26.1 22.9 2.1
23	金	○	ツナピラフ	やきソーセージ ザワークラウトふうサラダ マカロニスープ アセロラゼリー	こめ さとう マカロニ ゼリー	炒-オイル	ツナ ウインナー とりにく	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ グリンピース コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり セロリ	617 26.4 18.8 2.6
26	月	○	ごはん	いかしゅうまい ホイコーロー ちゅうかコーンスープ	こめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	いか たら ぶたにく みそ とりにく たまご	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン ながねぎ しいたけ	655 29.6 19.2 2.3
27	火	○	スパゲティ ミートボール	ほうれんそうオムレツ プロッコリーサラダ てりやきチキンピザ	スパゲティ ピザ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら 炒-オイル	とりにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれんそう プロッコリー	たまねぎ コーン セロリ	635 29.4 22.0 3.1
28	水	○	ごはん	でんぶら(えんぴつ?・ちくわ) だいこんサラダ すきやきに	こめ さとう こむぎこ さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	ちくわ とうふ とりにく ぎゅうにく	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん	だいこん きゅうり うめ はくさい ながねぎ しいたけ	697 26.8 23.4 2.0
29	木	○	ごはん	にくみそ ぼんずあえ すましじる ホットケーキ	こめ さとう でんぶん こむぎこ メ-ルアップ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ だいす たまご とうふ かまぼこ かつおぶし ぶ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ はくさい だいこん えのきたけ たけのこ	703 28.4 18.7 2.5
30	金	○	むぎごはん	さんまのかばあげ わふうサラダ じゃがいものみそしる かぼちゃプリン	こめ さとう おおむぎ でんぶん アップ じゃがいも	あぶら	さんま みそ ぶたにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう みずな	えのきたけ たまねぎ もやし	706 24.4 25.0 2.0

★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。
★今月も、調理スタッフのおすすめメニューを取り入れています。*マークのついた料理です。ご注意ください!
★10月分給食費の振替日は、11月30日(月)です。



10月後半から11月前半に図書室とのコラボ企画、「本から飛び出した給食」を実施します!お楽しみに!

- 19日…「ふしぎなきざばあさん」のポークソテー
- 20日…「ごきげんいかががちょうおくん」のレモンタルト
- 21日…「バッテリーII」のフルーツカレー
- 22日…「わけありリンゴのアップルパイ」のアップルパイ
- 23日…「大どろぼうホッセンプロッツふたたびあらわる」の焼きソーセージとザワークラウト、「小さなスプーンおばさん」のマカロニスープ
- 27日…「ジャムつきパンとフランス」のスパゲティミートボール、「ピッツァぼうや」の照り焼きチキンピザ
- 28日…「はれときどきぶた」のえんぴつのおむら
- 29日…「愛蔵版おはなしのろうそく9 ホットケーキ」のホットケーキ

学校給食摂取基準(8~9歳)

熱量: 650kcal	10月平均
たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%	660kcal
脂質: 摂取エネルギー全体の25~35%	27.0g (16%)
食塩相当量: 2.0g未満	20.9g (29%)
	2.3g

