



10月 こんだてよていひょう



2020年

成田市学校給食センター大栄分所【小学校】

日	曜	献立名				主な材料とその働き					栄養価	
		主 食	牛乳	副 食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる		
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
1	木	くりごはん	○	さばのゆずみそに おつきみじる わふうサラダ	おつきみ ゼリー	さば かまぼこ ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ しいたけ えのきだけ	米 さとう さといも ゼリー	くり 油	667 28.2 17.4 2.30
2	金	ごはん	○	キャベツバーグきのこソース ベーコンとはくさいのスープ わかめサラダ (ドレッシング)	パイン クレープ	ベーコン たまご ちくわ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん アツクリ	しめじ はくさい えのきだけ 玉ねぎ コーン キャベツ	米 グループ さとう じゃがいも	ドレッシング	707 24.0 24.4 2.89
5	月	ごはん	○	ほたてしゅうまい ちゅうかどんのぐ もやしのナムル (ドレッシング)		ぶた肉 ホタテ なると いか えび うすらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	はくさい 玉ねぎ きくらげ もやし	米 小麦粉 でん粉	ごま油 ドレッシング	597 28.9 17.1 2.85
6	火	丸パン	○	グラタンコロッケ にくだんごシチュー イタリアンサラダ (ドレッシング)		とり肉 ぶた肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	パン パン粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも	油 バター ドレッシング	706 24.3 30.8 2.85
7	水	ごはん	○	とりにくのごうみやき とうふのみそじる さんしょくごまあえ	かき	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	ねぎ しめじ もやし かき	米 さとう	ごま	628 29.4 19.8 2.57
8	木	ごはん	○	やさしいぎょうざ ちゅうかふうたまごスープ チンジャオオ羅斯ー	★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	キャベツ しいたけ きくらげ ねぎ たけのこ 玉ねぎ	米 でん粉 小麦粉	ごま油	582 24.8 16.6 2.28
9	金	ごはん	○	はんぺんチーズフライ (ソース) マロニスー ほうれんそうとコーンのソテー	ブルーベリー タルト	はんぺん とり肉 うすらたまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな ほうれん草	玉ねぎ コーン しめじ	米 パン粉 マロニー でん粉 卵	油 バター	794 28.6 28.4 2.58
12	月	ごはん	● 17	あじのあげにコーリンふう トックいりみそキムチスープ ちゅうかサラダ (ドレッシング)	アセロラ ゼリー	あじ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	もやし はくさい えのきだけ キムチ きゅうり きくらげ	米 でん粉 トック70- さとう ゼリー	油 ごま ごま油 ドレッシング	665 25.7 14.8 2.50
13	火	テーブルロール	○	トマトオムレツ きのこクリームスパゲッティ かんてんサラダ (ドレッシング)	マンゴー	たまご とり肉 ベーコン	牛乳 マッシュルーム わかめ	トマト にんじん ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ きゅうり コーン マンゴー	パン 卵	生クリーム バター ドレッシング	619 22.3 22.8 2.62
14	水	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやきふういため すましじる こんにゃくのおかか		ぶた肉 とり肉 とうふ かまぼこ ちくわ かつおぶし	牛乳	チンゲンサイ にんじん ごまつな きぬさや	玉ねぎ りんご しいたけ ねぎ ごぼう	米 さとう	ごま油	665 28.8 22.0 2.33
15	木	麦ごはん	○	いかのスタミナやき ポークカレー こんにゃくサラダ (ドレッシング)	とうにゅう プーマンジェ	いか ぶた肉	牛乳 マッシュルーム わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり グリーンピース コーン	米 麦 じゃがいも アラジン E	油 バター ドレッシング	703 26.4 20.3 2.29
16	金	さつまいも ごはん	○	さんまのかばやきふう とんじる もやしのあえもの	ヨーグルト	さんま ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな ほうれん草	だいこん ねぎ もやし コーン きゅうり	米 でん粉 さつまいも さとう	油 ごま油	694 28.6 20.6 2.13
19	月	ごはん	○	にくだんご かきたまじる きりぼしだいこんのいために	チーズ	とり肉 とうふ なると たまご 油あげ さつまあげ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ごまつな いんげん	玉ねぎ えのきだけ 切干だいこん しいたけ	米 でん粉 さとう	ごま油 油	670 29.0 22.1 2.36
20	火	くろしよパン	○	きのこグラタン ビーフシチュー コーンとかにかまぼこのサラダ (マヨネーズ)		ベーコン 牛肉 かにかまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん アツクリ トマト	しめじ 玉ねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	パン 小麦粉 じゃがいも	バター 油 生クリーム マヨネーズ	645 22.6 27.2 3.11
21	水	いろどりがはん	○	とうふステーキそぼろあんかけ やさしいうまに ごまつなとたまごのあえもの	サワーゼリー	とり肉 大豆 ぶた肉 かつおぶし あつあげ たまご とうふ	牛乳	にんじん ごまつな	コーン たけのこ えのきだけ もやし 玉ねぎ しいたけ グリーンピース きゅうり	米 さとう でん粉 卵 じゃがいも	ごま油 ごま	705 26.5 18.0 2.74
22	木	ごはん	○	とりにくのアモンドがらめ さつまいものみそじる れんこんサラダ (ドレッシング)	★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	とり肉 ツナ みそ 油あげ	牛乳	にんじん	玉ねぎ れんこん キャベツ きゅうり えだ豆 コーン	米 でん粉 米粉 さとう さつまいも	油 アーモンド ドレッシング	814 31.9 29.6 2.43
23	金	ごはん (ふりかけ)	○	さけのしおこうじやき けんちんじる ほうれんそうとねぎのぼんずあえ		さけ とり肉 とうふ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	米 さといも	ごま	564 28.1 15.8 2.09
26	月	ごはん	○	チキンなんばん (タルタルソース) じゃがいものみそじる ちくさあえ	みずようかん	とり肉 油あげ みそ	牛乳	パセリ ごまつな にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのきだけ キャベツ もやし	米 ようかん さとう でん粉 じゃがいも	油 ごま カカオ ごま油	812 31.2 26.6 2.18
27	火	うどん	○	カレーうどんじる ごぼうサラダ アーモンドこざかな	やさしい マフィン	なると とり肉 油あげ ツナ	牛乳 チーズ 小魚	にんじん ごまつな	玉ねぎ ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり コーン	うどん さとう マフィン	マヨネーズ ごま アーモンド	667 27.4 25.5 2.75
28	水	ごはん	○	ガバオライスのく きみトロリーめたまやき フォアのスープ	ヨーグルト	たまご とり肉 なると	牛乳 わかめ ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン にんじん	玉ねぎ しめじ はくさい もやし ねぎ しいたけ	米 さとう フォー	ごま油	644 27.8 16.0 2.47
29	木	ごはん	○	まつかぜやき かぶとぶたにくのみそじる わふうサラダ		とり肉 ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ねぎ しいたけ 玉ねぎ かぶ えのきだけ	米 パン粉 さとう	ごま 油	587 28.5 17.0 1.80
30	金	エビピラフ	○	スペインふうかぼちゃオムレツ つぶつぶコーンポタージュ コールスローサラダ (ドレッシング)	かぼちゃ プリン	えび たまご とり肉 豆乳 ツナ	牛乳 マッシュルーム	にんじん かぼちゃ パセリ ブロッコリー	コーン 玉ねぎ キャベツ	米 プリン	生クリーム ドレッシング	773 27.4 27.5 2.65

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

魚の脂(あぶら)は、すごい!

旬の魚は、脂(あぶら)がのっておいしいと、よく言われますね。この魚の脂には、すごい力があります。血液をサラサラにし、血管をきれいにしてくれる効果があり、動脈硬化や脳梗塞など、生活習慣病の予防に役立ってくれます。

今月の地元産

- 【さつまいも】 高木友哉 (桜田)
- 成田市農業協同組合
- 【れんこん】 成田市農業協同組合
- 【米粉】 成田市農業協同組合
- 【ぶた肉 (10/14)】
- 飯田裕一 (大栄十歳三)

学校給食 摂取基準 (8~9歳)	エネルギー	650kcal	月平均	678
	たんぱく質	21.1~32.5g		27.3
	脂質	14.4~21.7g		21.8
	食塩相当量	2未満		2.5

●●お知らせ●●

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。