



10月 よていこんだてひょう



令和2年

美郷台小学校共同調理場（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 ^{しつ}	むきしつ ^{無機質}	ビタミン		たんすいかぶつ ^{炭水化物}	ししつ ^{脂質}	
1	木	○	くりごはん	さわらのさいきょうやき こまつなサラダ おつきみじる	さわら ハム とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	えのき だいこん ながねぎ しめじ コーン	こめ くり おじゃがもち	あぶら	625 24.2 15.1 2.3
2	金	○	いろどりごはん	ハニーマスタードチキン ブロッコリーサラダ もりのきのこスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー パセリ	にんにく コーン えのきたけ しめじ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ	あぶら	691 27.3 21.7 2.7
5	月	○	はつがまい ごはん	ポークカレー ごまじゃこサラダ ひとくちりんごゼリー	ぶたにく ちりめん	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	こめ はつがまい ゼリー じゃがいも	あぶら ごま	636 18.6 16.5 2.3
6	火	○	ちゅうかませ ごはん	かいせんえびぎょうざ② ナムル にくだんごスープ	ぶたにく ハム とりにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たけのこ しいたけ もやし えのき ながねぎ しめじはくさい	こめ もちごめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	657 28.5 23.0 3.2
7	水	○	ごはん	さばこうみソース ツナとやさいのごまあえ じゃがいものそぼろに	さば ツナ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゃべつ たまねぎ えだまめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	652 25.3 22.6 2.2
8	木	○	きなこあげパン	チーズインハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ かき	チーズ ぶたにく とりにく きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ きゅうり かき コーン	グラニューとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	634 23.9 25.3 2.5
9	金	○	ごはん	ぶたどんのぐ れんこんチップス しおこんぶあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	きゃべつ きゅうり れんこん たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	661 28.7 18.6 1.7
12	月	○	ごはん	にくしゅうまい② ホイコーロー とりクッパ	ぶたにく たまご とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ エリンギ きゃべつ	こめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	650 28.1 22.0 1.9
13	火	○	ごはん	ほっけいちやぼし ごぼうのごまあえ のっぺいじる なめらかヨーグルト	ほっけ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ	こめ こむぎこ でんぶん さといも	あぶら ごま	715 28.8 21.1 1.9
14	水	○	キャロットピラフ	タンドリーチキン ひじきマリネ クリームスープ	とりにく ハム ベーコン ひじき	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ マッシュルーム	こめ さとう さつまいも	あぶら なまクリー ム	660 28.6 20.4 2.7
15	木	○	スパゲッティー ペスカトーレ	こんにゃくサラダ てづくりヨーグルトむしパン	ぎゅうにく ベーコン えび	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	セロリ にんにく きゅうり きゃべつ	こめ はちみつ スパゲッティー	あぶら バター オリーブオイル	620 24.4 21.7 1.8
16	金	○	おいも ごはん	いわしハンバーグフライ わふうサラダ きのこけんちんじる	いわし とうふ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	えのきたけ だいこん ながねぎ しめじ ごぼう	こめ さとう さつまいも さといも	あぶら ごまあぶら	657 28.5 23.0 3.2
19	月	○	ガーリック ライス	ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーとコーンのサラダ ベーコンとじゃがいものスープ ぎゅうにゅうプリン	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	コーン きゃべつ マッシュルーム	こめ さとう じゃがいも	あぶら	665 23.2 21.0 2.8
20	火	○	こんぶごはん	あつやきたまご ちぐさあえ すましじる	ぶたにく ゆば ハム とうふ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう こまつね	きゃべつ もやし しいたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	604 22.8 18.0 2.3
21	水	○	ごはん	あげだしとうふのそぼろあん こまつなのいそかあえ さつまじる	とりにく とうふ ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	ながねぎ もやし ごぼう だいこん しいたけ	こめ さつまいも	あぶら	638 24.3 19.1 1.9
22	木	○	ミルクロールパン	ほうれんそうグラタン にんじんサラダ やさいスープ ヨーグルト	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	きゅうり きゃべつ たまねぎ はくさい	パン	オリーブオイル	626 24.2 25.8 2.3
23	金	○	ごはん	にくだんごあますあん ちゅうかどんのぐ ちゅうかあえ	ぶたにく ハム うずらたまご いかえびたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ もやし はくさい きゅうり	こめ	あぶら ごまあぶら	667 31.4 20.2 2.7
26	月	○	はつがまいごはん (ふりかけ)	いとよりチーズフライ パスタスープ グリーンサラダ	いとよりだい	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゃべつ しめじ きゅうり チンゲンサイ	こめ マカロ ニ	あぶら	607 22.0 17.7 2.3
27	火	○	ごはん	とりのからあげ② たくあんあえ はくさいとあつあげのみそじる	とりにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ はくさい しょうが にんにく だいこん もやし たまねぎ きゃべつ	こめ でんぶん	あぶら ごま	650 29.8 20.6 2.3
28	水	○	むぎごはん	ハッシュドボーク コールスローサラダ やきりんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゃべつ りんご きゅうり しめじ	こめ むぎ グラニューと う	あぶら バター	686 18.0 22.2 2.6
29	木	○	ソフトめん	さつまいものかきあげ マヨおひたし にくうどんのしる	ぶたにく ハム なんと あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	ながねぎ しいたけ	そふとめん さつまいも	あぶら	685 25.3 18.6 2.5
30	金	○	ごはん	スタミナいため ちゅうかスープ おからドーナツ	ぶたにく とりにく おから たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん に ら	ながねぎ もやし チンゲンサイ はくさい	こめ	あぶら ごま バター	669 24.5 19.9 1.8

★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）は成田市産です。

★8日、13日、19日、22日のデザートは学校配送になります。

10月分の給食費は11月30日が納
付日（振替日）です。早めに口座へ
の入金をお願いします。

学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：650kcal	653
たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%	25.2
脂質：摂取エネルギー全体の20～30%	20.5
食塩相当量：2.0g未満	2.3