



11月 よていこんだてひょう



令和2年

成田市 学校給食センター・玉造分所 (小学校)

日	よ う び	牛 乳	こんだてめい		おもなざいりょう				I類 ¹⁾ - (kcal) たんぱく質 ^(g) 脂質 ^(g) 塩分 ^(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	
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 ^{しつ}	むかしつ 無機質		ビタミン	
【10月27日～11月9日まで読書週間です。この期間中、本にちなんだ献立が登場します。お楽しみに。】											
2	月	○	ごはん	ほっけたまりしょうゆづけ さんしょくどんのぐ なめこのみそしる	こめ さとう	あぶら	ほっけ みそ とりにく たまご とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが えだまめ だいこん ながねぎ なめこ	625 32.5 17.5 2.29
4	水	○	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき こまつなとしめじのおひたし すましじる	こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし とりにく なるとまき とうふ	牛乳	こまつな にんじん	りんご しょうが しめじ はくさい ながねぎ	633 27.3 20.7 2.01
5	木	○	きなこ あげパン	チーズインハンバーグ しろはなまめシチュー	パン パンこ さとう さつまいも こめこ	あぶら なまクリーム バター	きなこ とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ しろいんげんまめ	709 28.7 26.7 2.79
6	金	○	ごはん	ぎょうざ(2こ) しらたきのピリからいため わかめスープ マゴ-プリツ	こめ こむぎこ さとう プリン	ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく なるとまき	牛乳 わかめ	にんじん こまつな マゴサイ にら	コーン たまねぎ しょうが キャベツ ながねぎ にんにく	632 22.9 17.3 2.73
9	月	○	ごはん	やさしいコロック(リース) ひじきのごもくに しらたまじる	こめ しらたま パンこ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	あぶらあげ だいず とりにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ コーン ながねぎ だいこん しいたけ	669 21.3 16.2 2.40
10	火	○	ごはん	シルバーりきゅうやき ほうれんそうののりあえ にくだんごのみそしる	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	シルバー とりにく みそ ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん チンゲンさい	えのきたけ ながねぎ たまねぎ たけのこ こほう	611 26.5 18.9 2.08
11	水	○	むぎごはん	ごぼうサラダ ハヤシソース りんご	こめ むぎ さとう	ごま バター なまクリーム	ぎゅうにく	牛乳	にんじん トマト	ごぼう きゅうり にんにく たまねぎ しめじ マヨネーズ りんご	695 21.3 21.9 2.00
12	木	○	しょくパン (ブルーベリー ジャム)	マカロニグラタン あおなのソテー ポトフ	パン マカロニ パンこ ジャム じゃがいも こむぎこ	クリーム オイル バター	ベーコン ウイナー うすらたまご	牛乳 チーズ	こまつな にんじん パセリ	エリンギ コーン はくさい たまねぎ	700 26.1 28.0 3.43
13	金	○	ソフトめん	だいずとえびのかきあげ しおこんぶあえ にくうどんのしる	めん さとう こむぎこ でんぶん	ごま あぶら	ぶたにく なるとまき あぶらあげ だいず えび	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな みつば	キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん しいたけ ながねぎ	675 25.9 16.6 2.60
16	月	○	ごはん	とりにくの ^パ キャベツ ^ツ リース ナムル はるさめスープ ヨーグルト	こめ はちみつ さとう はるさめ	ごまあぶら	とりにく ハム いか	牛乳 くきわかめ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん チンゲンさい	もやし ながねぎ しいたけ	626 31.7 14.4 2.23
17	火	○	ごもく ごはん	ししゃもごまフライ(2ほん) きりぼしだいこんのもの とうふのみそしる	こめ パンこ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま	とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 ししゃも	ごぼう しいたけ たけのこ にんじん こまつな	きりぼしだいこん ながねぎ	705 25.7 25.1 3.64
18	水	○	むぎごはん	ぶたにくのりんごソースがけ ごまあえ いりどり	こめ むぎ さとう さといも	ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく うすらたまご	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	りんご たまねぎ もやし キャベツ ごぼう しめじ たけのこ だいこん	731 32.3 23.5 2.20
19	木	○	ごはん	さけのしおやき れんこんのきんぴら もずくのかきたまじる	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	さけ とりにく たまご とうふ	牛乳 もずく	にんじん チンゲンさい	れんこん まいたけ しいたけ	603 27.9 17.8 2.33
20	金	○	テーブル ロール	チーズオムレツ コールスローサラダ ポークビーンズ	パン じゃがいも さとう	あぶら	たまご だいず ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト ほうれんそう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	640 27.6 24.1 2.39
【なりたきゅうしょくのひ】 成田市産や、千葉県産の食材をたくさん使用した献立です。千葉の恵みを味わいましょう。											
24	火	○	こだいまい ごはん (ごましお)	いわしのしょうがに のりマヨサラダ ふるさとじる にんじんゼリー	こめ さとう くらまい さつまいも ゼリー	ごま あぶら マヨネーズ	いわし とうふ みそ かまぼこ ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ れんこん だいこん しょうが	667 26.9 17.3 2.85
25	水	○	むぎごはん	いかのかおりやき ちゅうかクラゲあえ マーボーとうふ	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	いか くらげ とうふ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく きゅうり もやし しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ	661 33.5 19.1 3.08
26	木	○	こくとう パン	ほきたるタルフライ きのこのソテー ABCスープ	パン パンこ かこ こむぎこ じゃがいも でんぶん	あぶら マヨネーズ バター	ほき ウイナー ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ	しめじ キャベツ たまねぎ セロリ	610 23.0 22.7 2.58
27	金	○	ごはん	おやこやき ちりめんじゃこサラダ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	たまご とりにく ぶたにく	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん みつば	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	657 25.4 17.1 2.26
30	月	○	ごはん	かいそうサラダ ポークカレー みかん	こめ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく	牛乳 わかめ こんぶ	チンゲンさい にんじん	きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご みかん	656 20.9 18.4 2.17

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。

★6日,16日,24日のデザートは学校配送になります。

11月分の給食費は、**1月4日(月)**が納付日(振替日)です。
お早めに口座へ入金をお願いします。

学校給食摂取基準(3・4年生)

月平均

熱量：650kcal
たんぱく質：24.4g(範囲21.1g~32.5g)
脂質：18.1g(範囲14.4g~21.7g)
食塩相当量：2.0g以下

658
26.7
20.2
2.53