



11月 よていこんだてひょう



令和2年

本城小学校共同調理場（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	
			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	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
2	月	○	キムたく ごはん	かいせんしゅうまい わんたんスープ オレンジ	ぶた肉 えび いか かに	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	ごぼう はくさい つぼづけ キムチ ねぎ たけのこ しいたけ オレンジ	米 麦 さとう ワンタン	ごま油	626 20.5 20.0 3.1
4	水	○	くろ しょくパン 〔キャラメルクリーム〕	とりにくのレモンペッパーやき わかめサラダ(ドレッシング) コンソメスープ	とり肉 ちくわ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ はくさい コーン	パン じゃがいも キャラメルクリーム	ドレッシング 油	651 30.0 20.7 2.9
5	木	○	ごはん	ししゃものなんばんづけ フルーツのヨーグルトあえ にくじゃが	ししゃも ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん いんげん	ねぎ みかん もも パイナップル バナナ 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	756 28.0 23.4 2.1
いい歯の日こんだて											
6	金	○	ごはん 〔あじつけのり〕	いかにのレモンじょうゆ やさいのごまあえ どさんこじる	いか ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 パセリ	もやし キャベツ 玉ねぎ コーン	米 さとう でん粉 じゃがいも	油 ごま バター	636 26.4 17.4 2.2
9	月	○	とりめし	チーズいりかまぼこのてんぷら みそけんちんじる みかん	とり肉 とうふ かまぼこ みそ 油あげ 卵	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しいたけ ごぼう だいこん ねぎ みかん グリルピーズ	米 麦 さとう 小麦粉	油	621 23.7 18.8 2.8
10	火	○	セルフ おにぎり 〔のり・ごましお〕	にくだんご こんにゃくのにももの かきたまじる	とり肉 ちくわ 卵	牛乳 のり	にんじん こまつな きぬさや	たけのこ 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう でん粉	ごま油	640 27.2 18.9 3.3
11	水	○	ごはん	かにしゅうまい パンサンサー マーボーとうふ	かに たまご ハム とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ	米 はるさめ さとう でん粉	ごま油	703 28.4 21.7 2.9
12	木	○	ごはん 〔わかめふりかけ〕	もちいなり ほうれんそうのアーモンドあえ おでん	つみれ うすら卵 はんぺん ちくわ がんとどき	牛乳 こんぶ わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし だいこん	米 もち さとう	アーモンド	638 22.3 17.8 2.7
13	金	○	せわり コッペパン	チリウィナー フルーツあえ やきそば	フランクフルト ぶた肉	牛乳 青のり	にんじん にら ピーマン	キャベツ もやし 玉ねぎ みかん もも パイナップル	パン さとう ちゅうかめん ゼリー	油	722 26.0 28.1 4.0
16	月	○	なめし	さけのごまみそやき きゅうりのなんばんづけ いももちじる	さけ みそ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり しいたけ だいこん ねぎ ごぼう	米 麦 さとう いももち	ごま ごま油	643 27.0 17.7 2.9
17	火	○	セサミ トースト	ひじきのマリネ こめこのコーンスープ ようなし	ハム とり肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パプリカ パセリ	きゅうり 玉ねぎ コーン ようなし	パン さとう はちみつ 米粉	ごま 油 マーガリン	702 22.7 29.3 2.7
18	水	○	ごはん	パオズ ちゅうかあえ ジャージャンとうふ	ぶた肉 卵 かまぼこ みそ あつあげ	牛乳	にんじん きぬさや	もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ しいたけ たけのこ	米 マロニー さとう でん粉	ごま ごま油	687 27.9 20.1 2.8
成田給食の日こんだて											
19	木	○	くろまい いもごはん	いわしのさんがやき ピーナッツあえ とんじる	いわし ぶた肉 卵 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう	米 黒米 さつまいも さとう 里いも	ごま 油 ごま油 ピーナッツ	660 28.4 22.6 2.7
20	金	○	ごはん	ぶたにくのさんみやき きりぼしだいこんのナムル むらくもじる かじゅうグミ	ぶた肉 ハム とり肉 なると 卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ きゅうり きりぼしだいこん もやし えのきたけ	米 さとう でん粉 グミ	ごま ごま油	693 32.5 22.9 2.8
24	火	○	むぎごはん	ハンバーグおろしソース おかかあえ さつまいものみそしる	とり肉 ぶた肉 油あげ みそ かつお節	牛乳	にんじん きぬさや こまつな	だいこん もやし キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 さとう さつまいも	ごま ごま油	658 23.4 18.7 2.1
25	水	○	うどん	ごぼうサラダ カレーうどんじる ココアむしパン	ちくわ ぶた肉 なると 豆乳	牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ しいたけ れんこん	うどん さとう 小麦粉	ごま 油 マヨネーズ アーモンド	657 26.1 16.2 2.6
26	木	○	ごはん 〔ひじきふりかけ〕	とりにくのアーモンドがらめ わふうサラダ すましじる	とり肉 みそ とうふ かまぼこ	牛乳 のり ひじき わかめ	ほうれん草 にんじん	えのきたけ しいたけ ねぎ	米 でん粉 さとう	油	641 29.6 18.6 2.1
27	金	○	アーモンド ピラフ	シエパーズパイ パスタスープ りんご	ハム 牛肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん いんげん	玉ねぎ えのきたけ キャベツ しめじ りんご	米 麦 小麦粉 マカロニ じゃがいも	油 バター アーモンド	662 21.9 19.7 2.9
30	月	○	ごはん	とうふステーキのそぼろあんかけ ちくさあえ かぶとぶたにくのみそしる なっとう	とうふ とり肉 油あげ ぶた肉 なっとう みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	えのきたけ もやし キャベツ かぶ ねぎ	米 さとう でん粉	ごま油 ごま	633 27.5 20.8 1.7

★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）、黒米、さつまいも、大根、小松菜、ほうれん草は成田市産です。
 ★24日のうどん、30日の納豆は学校配送です。

学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：650kcal 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：2.0g未満

11月8日は いい歯の日

生涯にわたって口から
おいしく食べるためには、
丈夫な歯が必要です。食
後の歯みがきをして、歯
の健康を保ちましょう。



簡単！かみごたえアップ術↑↑

例えば、食パン。耳なしよりも耳ありの方
がかむ回数は多くなり、焼くと、さらにかみ
ごたえが出てきます。また、食パンよりもフ
ランスパンの方がかみごたえはアップします。



●お知らせ●
 11月分の給食費は、
 1月4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。