



11月 予定献立表



令和2年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

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		体のちようしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物		しじつ 脂質
2	月	○	キムたく ごはん	海鮮しゅうまい 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 つぼつけ キムチ ねぎ たけのこ しいたけ オレンジ	米 麦 さとう ワントン	ごま油	811 24.8 23.7 3.8
4	水	○	黒食パン (キャラメルクリーム)	とり肉のレモンペッパー焼き 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 プロッコリー	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	809 38.1 24.7 3.6
5	木	○	ごはん	ししゃもの南蛮漬け フルーツのヨーグルトあえ 肉じゃが	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	913 31.9 25.0 2.3
いい歯の日こんだて											
6	金	○	ごはん (味つけのり)	いかのレモンしょうゆ 野菜のごまあえ どさんこ汁 カルシウムヨーグルト	いか ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり ヨーグルト	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	855 34.2 20.8 2.6
9	月	○	鶏飯	チーズ入りかまぼこの天ぷら みそけんちん汁 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 グリルビーフ	米 麦 さとう 小麦粉	油	792 29.4 22.0 3.4
10	火	○	セルフ おにぎり (のり・ごま塩)	肉だんご こんにゃくの煮物 かきたま汁	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	792 32.3 21.3 3.8
11	水	○	ごはん	かにしゅうまい バンサンスー マーボー豆腐	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	854 32.5 23.8 3.3
12	木	○	ごはん [わかめふりかけ]	もちいなり ほうれん草のアーモンドあえ おでん	つみれ うすら卵 はんぺん ちくわ がんもどき	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	798 26.4 20.4 3.1
13	金	○	背割り コッペパン	チリウィナー フルーツあえ 焼きそば	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	942 32.7 34.3 5.1
16	月	○	菜めし	鮭のごまみそ焼き きゅうりの南蛮漬け いももち汁	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	825 34.1 21.1 3.5
17	火	○	セサミ トースト	ひじきのマリネ 米粉のコーンスープ 洋梨	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	852 27.0 34.6 3.4
18	水	○	ごはん	パオズ 中華あえ ジャージャーどうふ	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	856 32.9 22.7
成田給食の日こんだて											
19	木	○	黒米 いもごはん	いわしのさんが焼き ピーナッツあえ とん汁	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	802 31.7 24.2 3.1
20	金	○	ごはん	ぶた肉の三味焼き 切り干し大根のナムル むらくも汁 果汁グミ	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	879 40.0 28.0 3.3
24	火	○	むぎごはん	ハンバーグおろしソース おかかあえ さつまいものみそ汁	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	841 28.6 21.8 2.5
25	水	○	うどん	ごぼうサラダ カレーうどん汁 ココア蒸しパン	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	800 31.3 18.1 3.1
26	木	○	ごはん [ひじきふりかけ]	とり肉のアーモンドがらめ 和風サラダ すまし汁 ヨーグルト	とり肉 みそ とうふ かまぼこ	牛乳 のり ひじき わかめ ヨーグルト	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	821 34.9 19.9 2.4
27	金	○	アーモンド ピラフ	シェパーズパイ 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	820 25.6 22.2 3.4
30	月	○	ごはん	とうふステーキのそぼろあんかけ 干草あえ かぶとぶた肉のみそ汁 納豆	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	796 33.0 24.0 2.0

★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。
 ★6日、26日のデザート、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(12~14歳)

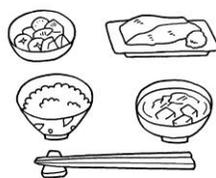
熱量: 830kcal たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%
 脂質: 摂取エネルギー全体の20~30% 食塩相当量: 2.5g未満



和食のよさを見直そう

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



●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。