



# 11月 よていこんだてひょう



令和2年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	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(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			しゅしよく	ふくしよく	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 (ほかのたべものへんしんをたすける)			
					たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
2	月	○	ごはん	さわらのもみじやき ちくさあえ とんじる かき	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	さわら ハム ぶたにく みそ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん なごねぎ	もやし ごぼう かき	633 26.4 20.8 1.9
4	水	○	ココア あげパン	ハンバーグケチャップソース キャベツサラダ やさいスープ	パン さとう じゃがいも	あぶら ココア	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	きゅうり	688 24.4 28.9 2.9
5	木	○	むぎごはん	いなだのしおこうじやき ひじきのカレーに けんちんじる オレンジ	こめ さとう おおむぎ さといも	あぶら	いなだ ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう なごねぎ	えだまめ だいこん オレンジ	618 27.6 18.7 2.2
6	金	○	ごはん	とりにくのさいきょうづけやき ゆかりあえ おでん しろごまプリン	こめ さとう ごまプリン		とりにく みそ ちくわ はんぺん がんもどき うずらたまご	牛乳 ごんぶ	にんじん	きゅうり だいこん	キャベツ	645 30.9 19.1 2.5
9	月	○	ごはん	さばのみそに おかかあえ こしねじる アップルケーキ	こめ さとう ごむぎこ	ごまあぶら アーモンド バター	さば かまぼこ かつおぶし ぶたにく たまご みそ	牛乳	にんじん ごまつな	はくさい だいこん なごねぎ	ごぼう しいたけ りんご	691 28.6 22.4 2.6
10	火	○	チキンライス	オムライスのうすやきたまご(ケチャップ) イタリアンサラダ クリームスープ ぶどうゼリー	こめ ゼリー おおむぎ ごむぎこ さつまいも	あぶら オリーブオイル	とりにく たまご えび ベーコン	牛乳 アジト	にんじん ピーマン ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	682 24.5 22.0 3.0	
11	水	○	ごはん	ぶたにくのさんみやき だいこんサラダ キャベツのみそしる ヨーグルト	こめ ふ	あぶら ごま	ぶたにく かにかまぼこ あぶらあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな	なごねぎ だいこん きゅうり もやし えのきたけ しょうが	646 26.5 21.5 2.2	
12	木	○	ロールパン	さけのムニエル ブロッコリーサラダ ブラウンシチュー ひとつちももゼリー	パン さとう ごむぎこ じゃがいも ゼリー	あぶら バター	さけ ぎゅうにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	コーン たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	722 33.7 27.0 2.6	
13	金	○	ごはん	あげぎょうざ ナムル とうふのちゅうかに	こめ さとう ごむぎこ でんぶ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら ごまつな ほうれんそう	にんにく しょうが キャベツ なごねぎ もやし たまねぎ はくさい しいたけ きくらげ	655 24.2 22.0 2.1	
成田給食の日①			さといも ごはん	いわしのみりんぼしやき おあげサラダ とうにゅうみそしる なりたさんまんじゅう	こめ さとう さといも まんじゅう	あぶら ごま	いわし みそ あぶらあげ ぶたにく とうにゅう みそ	牛乳 ごんぶ	にんじん ほうれんそう ごまつな	キャベツ だいこん なごねぎ	しめじ	669 28.5 21.9 2.2
成田給食の日②			ごはん	ちばけんさんぎゅうにくのカレー ツナオムレツ ふなのつくだに やさいチップス	こめ さとう さつまいも じゃがいも ごむぎこ いんげんまめ	あぶら オリーブオイル	たまご ツナ ぎゅうにく ふな	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ れんこん マッシュルーム にんにく しょうが	745 28.1 26.2 2.1	
成田給食の日③			そら あんぱん	とりにくのレモンパジルやき いかサラダ ミニトマト きのこクリームペンネ	あんぱん ペンネ ごむぎこ	あぶら オリーブオイル	とりにく いか ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しめじ コーン キャベツ きゅうり マッシュルーム	660 31.1 25.9 2.0	
成田給食の日④			くろまい ごはん	なりたしさんぶたにくのねぎしおいため いそかあえ こんさいじる バナナいりゆめぼくじょうのヨーグルト	こめ さとう でんぶ さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ごまつな	にんにく なごねぎ もやし たまねぎ だいこん しいたけ れんこん バナナ	661 29.9 20.0 2.2	
成田給食の日⑤			うなぎ まぜごはん (きざみのり)	あつあげのにくみそかけ てっぽうづけあえ かきたまじる よねやのみずようかん	こめ さとう でんぶ みずようかん	ごまあぶら	うなぎ みそ あつあげ たまご とりにく なた ぶたにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	なごねぎ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり れんこん しめじ	639 28.4 21.7 2.5	
24	火	○	ごはん	わふうミートローフ ツナとやさいのごまあえ えびだんごのすましじる	こめ さとう パンこ	ごま	ぶたにく みそ とりにく ツナ だいたす たまご とうにゅう えび	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ごまつな みずな	れんこん たまねぎ だいこん なごねぎ コーン	エリンギ もやし なごねぎ	620 29.4 17.0 2.7
25	水	○	むぎごはん	さんまのおろしだれがけ のりマヨサラダ よせなべじる ラフランス	こめ さとう おおむぎ	あぶら ごま	さんま ハム とりにく たら ほたてがい とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう はくさい なごねぎ えのきたけ よなし	643 28.9 22.4 1.9	
26	木	○	ちゃんぽん めん	ちゃんぽんスープ にらまんじゅう さつまいもスティック みかん	ちゅうかめん ごむぎこ さつまいも	あぶら	ぶたにく いか さつまあげ とうにゅう とりにく みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく もやし はくさい コーン しめじ みかん キャベツ たけのこ	705 27.8 19.7 2.2	
和食を味わおう! こんだて			たこめし	きんめだいのにつけ ゆずかおりあえ とうふのみそしる ちゃわんむし	こめ さとう じゃがいも	あぶら	たこ きんめだ あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ たまご なた とりにく	牛乳	にんじん ごまつな みつば	しょうが はくさい だいこん えのきたけ しいたけ えだまめ ゆずかじゅう	615 33.1 16.8 3.0	
30	月	○	ごはん	たらんガーリックたつたあげ なめたけあえ とりじゃが やきひめりんご	こめ さとう でんぶ じゃがいも	あぶら	たら とりにく	牛乳 のり	にんじん ごまつな さやえんどう	えのきたけ たまねぎ もやし りんご	665 25.6 15.8 1.7	

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★11月24日の「和食の日」に関するリーフレットを配付します。ご覧ください。
- ★11月分給食費の振替日は、1月4日(月)です。

- 今月も引き続き、図書室とのコラボ企画「本から飛び出した給食」を実施します!お楽しみに!
- 4日…「糸子の体重計」の揚げパン ●6日…「おでんのおうさま」のおでん
  - 10日…「オムライスのたまご」のオムライス
  - 12日…「思い出のマニー」下のブラウンシチュー
  - 13日…「ぎょうざの日」のぎょうざ

学校給食摂取基準(8~9歳)	11月平均
熱量: 650kcal	663kcal
たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%	28.3g (17%)
脂質: 摂取エネルギー全体の20~30%	21.6g (29%)
食塩相当量: 2.0g未満	2.3g

### 地場産物を味わおう!

地場産物への理解を深めるとともに感謝の気持ちを育むために、毎年11月に成田市や千葉県でとれる食材を味わう料理をお出ししています。今年は16日~20日を「成田給食の日」週間とし、特別な献立を用意します。

【使用予定の成田産食材】米・黒米・うなぎ・豚肉・野菜類・さつまいも・里芋・みそ・そらあんぱん・バナナ・鉄砲漬・佃煮・米屋の水ようかん・ゆめ牧場のヨーグルト・菜花の里のまんじゅう