



11月

よていこんだてひょう



令和2年

成田市美郷台小共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価	
			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(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
			○11/2は振替休業のため成田小の給食はありません。								
2	月	○	はなやかごはん	キッシュ チンゲンサイとコーンのソテー やさいスープ	ウインナー たまご ぶたにく とりももにく	ぎゅうにゅう	ばせり にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ マヨネーズ	こめ	なまクリーム あぶら	644 27.8 24.0 2.6
4	水	○	むぎごはん	えびぎょうざ ホイコーロー はくさいとわかめスープ	ぶたももにく とりももにく えび	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ えのきだけ はくさい	こめ おおむぎ きびざとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	628 26.0 18.9 2.6
5	木	○	サフランライス	ヨーグルトあえ ハッシュドビーフ おさかなアーモンド	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト ごさかな	にんじん とまと	おうとう みかん パイン にんにく たまねぎ しめじ マヨネーズ	こめ さとう じゃがいも	バター なまクリーム あぶら	661 20.7 19.2 2.8
6	金	○	むぎごはん	さばのねぎしおやき おかかあえ にくじゃが	サバ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも きびざとう	ごま あぶら	695 26.2 21.7 1.7
9	月	○	わかめごはん	やさしいりあつやきたまご ごまあえ とんじる	たまご ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう さといも	ごま あぶら	607 22.7 17.5 2.8
10	火	○	やきそば	チキンカツ フルーツポンチ かたぬきチーズ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ のり	にんじん ピーマン	しょうが もやし キャベツ みかん おうとう パイン	やきそば	あぶら	594 24.9 23.2 3.0
11	水	○	むぎごはん	ボークしゅうまい パンパンジーサラダ はくさいとなまあげのちゅうかに	ささみ みそ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし だけのこ ほししいだけ たまねぎ はくさい しょうが	こめ おおむぎ きびざとう でんぶん	ごま ごまあぶら あぶら	664 28.9 20.7 2.3
12	木	○	ごもくごはん	あかうおあまじおやき あおのりポテト すましじる かぼちゃプリン	とりにく あぶらあげ あかうお たまご とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	しょうが ほししいだけ はくさい ながねぎ	こめ もちこめ さとう じゃがいも でんぶん かぼちゃプリン	ごま あぶら	621 22.5 15.1 2.6
13	金	○	キムチチャーハン	やきぎょうざ きりほしだいこんのナムル マロニースープ ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	ぶたにく ハム とりももにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ はくさいキムチ きりほしだいこん きゅうり だけのこ	こめ きびざとう マロニー	あぶら ごまあぶら ごま	636 27.4 15.8 2.8
16	月	○	むぎごはん (ふりかけ)	メンチカツ ボンずあえ かきたまじる	ぶたにく かまぼこ かつおぶし たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ はくさい ながねぎ ししいだけ	こめ おおむぎ	あぶら	662 23.2 20.3 2.4
17	火	○	ソフトめん	カレーうどん ちくわのいそべあげ ツナとやさいのごまあえ アセロラミルク	とりにく なると ちくわ たまご ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ ほししいだけ もやし	ソフトめん こむぎこ さとう ゼリー	あぶら ごま	668 25.0 15.7 2.3
18	水	○	テーブルロールパン	ほうれんそうグラタン にんじんマリネ ミネストローネ オレンジ	ツナ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ きゃべつ セロリ オレンジ	パン マカロニ	あぶら	628 25.6 25.1 2.7
19日は、なりたきゅうしょくの日：地域でとれた食べものをなるべく多く使用する日です。よくあじわってたべましょう。											
19	木	○	くろまいごはん	いわしフライ ごますあえ とうにゅういりとんじる	いわし ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きゅうり もやし だいこん ごぼう ながねぎ	こめ くろまい さとう さつまいも	ごま あぶら	668 25.6 19.5 2.6
20	金	○	はちみつパン	ルバークデジラニス ブロッコリーとコーンのサラダ ミニトマト プリン	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ミニトマト	マヨネーズ ホールコーン	パン きびざとう さとう プリン	あぶら	584 22.9 19.1 1.9
24	火	○	ごはん	とりにくのからあげ ごまあえ みそけんちんじる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ でんぶん さとう さといも	ごまあぶら あぶら ごま	652 29.3 18.3 2.5
25	水	○	ツナピラフ	さけのマリネソース まめまめスープ ひめりんご	ツナ さけ だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン エリンギ レモン キャベツ しめじ りんご	こめ でんぶん さとう	オリーブオイル あぶら	604 27.7 16.3 2.3
26	木	○	こんぶごはん	ちばっこさつま もやしのおひたし すましじる ヨーグルト	とりにく あぶらあげ さつまあげ	こんぶ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	もやし コーン ほししいだけ はくさい ながねぎ	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま	635 26.0 16.2 3.0
27	金	○	ごはん	あじのいそべフライ キャベツサラダ こんさいのごまみそじる	あじ ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン ごぼう だいこん ながねぎ	こめ きびざとう さといも	あぶら ごま	612 22.7 18.9 2.0
30	月	○	ピザドッグ	カラフルサラダ ポトフ りんご	ハム ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	ピーマン とまと ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン きゅうり あかパプリカ きいろパプリカ キャベツ セロリ りんご	パン じゃがいも	あぶら	596 30.2 24.1 2.8
★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。 ★米（コシヒカリ1等米）は成田産です。10月中旬より新米になりました。 ★12日、17日、20日、26日、30日のデザートは学校配送になります。 11月分の給食費は、R3、1月4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（基準） 熱量： 650kcal たんぱく質： 24.0g(範囲21.1～32.5g) 脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g) 食塩相当量： 2.0g以下		月平均 635 25.5 19.5 2.5	

