



# 9月 よていこんだてひょう



令和3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 (ほかのたべものへんしんをたすける)		
					たんずいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むきじつ 無機質	ビタミン		
2	木	○	ごはん	チキンナゲット コーンサラダ ポークカレー なりたさんのなし	こめ さとう じゃがいも ごまぎこ いんげんまめ	あぶら	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	コーン キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ なし	718 24.9 21.4 2.4
3	金	○	ごはん	あじのいちやほしやき *とりにくとたまねぎのみそいため かみなりじる チュロス	こめ さとう さといも チュロス	あぶら ごまあぶら	あじ とりにく みそ とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん はねぎ ごまつな	しょうが たまねぎ しめじ ごぼう だいこん	693 31.0 22.0 2.5
6	月	○	ごはん	ガパオライスのぐ *ポテチとセロリのサラダ マカロニスープ	こめ さとう でんぶん じゃがいも マカロニ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳 あおのり	ピーマン パジル にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ セロリ キャベツ	633 25.5 20.5 2.3
7	火	○	ごはん	きすのてんぷら (てんつゆ) もやしのカレーあえ とりじゃが	こめ さとう ごまぎこ じゃがいも	あぶら	きす ハム とりにく	牛乳	にんじん さやえんどう	もやし きゅうり たまねぎ	655 24.8 17.7 2.6
8	水	○	ごはん	おやこやき *ぶたにくのチーズケチャップいため なすのごまみそしる	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	たまご とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ みつば ごまつな	たまねぎ エリンギ なす もやし	651 31.4 23.5 1.9
9	木	○	こくとう パン	*ハニーマスタードチキン カラフルサラダ とうにゅうかぼちゃスープ れいとうパン	パン はちみつ さとう	あぶら	とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳	ほうれんそう ピーマン にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ パイナップル	632 30.7 20.1 2.6
10	金	○	ごはん	ほうぎョーザ ピピンバ ちゅうかコーンスープ レモンゼリー	こめ さとう でんぶん ごまぎこ ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく もやし コーン しいたけ ながねぎ キャベツ たまねぎ	652 28.2 19.1 2.4
13	月	○	ごはん	えびカツ (ソース) *はるさめとにんじんのくろすいため なめこじる	こめ はるさめ さとう パンこ ごまぎこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ えび いとよだい	牛乳	にんじん ピーマン ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しめじ なめこ だいこん ながねぎ	615 25.0 17.1 2.4
14	火	○	なめし	つくねやき ごぼうサラダ ごもくじる ヨーグルト	こめ パンこ でんぶん さとう さつまいも	あぶら ごま	とりにく とうふ ハム ぶたにく あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな あおな	しょうが たまねぎ えのきたけ ながねぎ ごぼう きゅうり はくさい	685 29.7 19.3 2.6
15	水	○	ごはん	ほきのオィネーズやき ナムル ジャージャンとうふ りんご	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	ほき ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ しいたけ りんご	666 29.0 19.3 2.5
16	木	○	ごはん	*ぶたにくのみそてりやき キャベツのおかかあえ いかだんごのすましじる メープルマフィン	こめ さとう マフィン	ごまあぶら	ぶたにく みそ かつおぶし いか たら	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん みずな	しょうが キャベツ だいこん ながねぎ	642 26.0 19.0 2.1
17	金	○	ピタパン	チリコンカン ラピオリスープ フルーツジュレ ミニチーズ	ピタパン ごまぎこ ゼリー	あぶら	ぶたにく とりにく だいず	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ みかん もも パイナップル	671 28.4 19.9 2.8
21	火	○	さといも ごはん	ハンバーグケチャップソースがけ いそかあえ すましじる おつきみだいふく	こめ さといも さとう だいふくもち	あぶら	とりにく とうふ ぶたにく かまぼこ	牛乳 こんぶ のり	にんじん ほうれんそう ごまつな	もやし えのきたけ だいこん たまねぎ	622 21.8 16.7 2.5
22	水	○	ごはん	さけのピリからやき *チーズいりきりざい とんじる きよほう	こめ さとう じゃがいも	ごま	さけ なつとう ぶたにく とうふ みそ	牛乳 チーズ	ごまつな にんじん	しょうが にんにく ながねぎ ごぼう だいこん りんご ぶどう	608 30.4 16.5 2.1
24	金	○	ソフトめん	にくみそうどんのぐ だいずいりあおのりポテト ブロッコリーのちゅうかあえ ひとくちみかんゼリー	ソフトめん じゃがいも でんぶん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	だいず とりにく ぶたにく みそ	牛乳 あおのり	ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ	652 30.6 21.6 2.3
27	月	○	むぎごはん	まだいとだいこんのもの のりしおあえ かきたまじる むらさきもち	こめ さとう おおむぎ でんぶん いもち	ごまあぶら	まだい たまご とうふ なると	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん ながねぎ キャベツ もやし しめじ たまねぎ	673 25.9 20.7 2.1
28	火	○	ごはん	ユーリンチー くきわかめサラダ ワントンスープ フルーツあんにん	こめ さとう ごまぎこ ワントン あんにんどうふ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	牛乳 くきわかめ	にんじん	ながねぎ もやし きゅうり コーン はくさい たけのこ しいたけ	646 23.6 15.8 2.0
29	水	○	ごはん	ひじきとしらすのたまごやき *ぶたにくとなすのさっぱりいため じゃがいもかわりみそしる	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら バター	たまご ぶたにく ベーコン みそ	牛乳 しらす ひじき	にんじん さやいんげん チンゲンサイ ごまつな パフリカ	たまねぎ ながねぎ しいたけ しょうが なす	644 25.8 23.3 2.0
30	木	○	コーンライス	*さばのトマトソースがけ ハムサラダ クリームスープ	こめ さとう さつまいも ごまぎこ でんぶん	オリーブ あぶら	さば ハム とりにく	牛乳 オリーブ	トマト パセリ にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ セロリ	714 26.4 28.1 2.5

★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。  
 ★今月は、調理スタッフのおすすめメニューを取り入れています。\*マークのついた料理です。ご注意ください!  
 ★9月分給食費の振替日は11月1日(月)です。



### ◆◆◆ 今月のメニュー紹介 ◆◆◆

2日(木) 成田市産 梨

今年も成田市産の梨を味わいましょう。

27日(月) 真鯛と大根の煮物

国産水産物販路多様化緊急対策事業により提供される真鯛を使用します。

学校給食摂取基準(8~9歳)		9月平均
熱量: 650kcal		656
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)		27.3
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)		20.1
食塩相当量: 2.0g以下		2.3