

令和3年



よていこんだてひょう



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		
			しゅしよく	ふくしよく	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		I栄養 - (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	金	○	キムチチャーハン	はななきにくしゅうまい はるさめスープ かき	ふたにく とりにく ローズハム いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ にんにく はくさい しいたけ たまねぎ しょうが かき	こめ でんぷん しゅうまいの かわ	サラダあぶら ごまあぶら	646 26.7 18.6 2.3	
4	月	○	ごはん	とりにくのからあげ ゆかりあえ マロニースープ	とりにく なる と	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく きゅうり キャベツ だけのこ ながねぎ	こめ でんぷん マロニー	ごまあぶら なたねあぶら	608 24.9 14.7 1.7	
5	火	○	まるパンスライス	マヨたまハムカツ ごぶくろソース しゃきしゃきサラダ はたてクリームシチュー	ツナ ほたて とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	れんこん えだまめ たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター サラダあぶら	679 27.5 32.2 2.6	
6	水	○	むぎごはん	さわらてりやき コーンともやしあぶらあげのごます あつあげのちゅうかに	さわら あぶらあげ ふたにく なまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし だけのこ しいたけ たまねぎ しょうが	こめ むぎ きびざと う でんぷん	ごま サラダあぶら	640 30.3 23.7 1.7	
7	木	○	ソフトめん	じゃじゃめんのぐ じゃじゃめんのやさい みさとおにまんじゅう	ふたももひきに く みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ しいたけ ながねぎ もやし きゅうり	ソフトめん きびざと でんぷん さつまいも しおこうじ こむぎこ	ごまあぶら ごま	664 25.9 16.6 2.4	
8	金	○	サフランライス	えびクリームソースかけ コンソメスープ シャインマスカット②	ベーコン えび とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ ぶどう	こめ はつがまい こむぎこ じゃがいも	バター サラダあぶら	662 24.2 20.1 2.5	
11	月	○	ごはん	ごもくたまごやき ごぼうのごまあえ けんちんじる	とりにく たまご とりにく ごま とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ ごぼう だいこん しいたけ	こめ パン きびざと こむぎこ でんぷん さといも	ごま なたねあぶら ごまあぶら	590 15.6 15.5 1.9	
12	火	○	ごはん	ししゃもいそペフライ ちくせんに みそしる オレンジ	ししゃも とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう れんこん えだまめ だいこん えのきたけ ながねぎ オレンジ	こめ さといも きびざと	ごまあぶら	642 22.1 16.3 1.9	
13	水	○	チキンライス	ポテトのチーズやき ジュリエンスープ ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	とりにく ぎゅうにゅう ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん とまと	たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ	こめ おおむぎ じゃがいも プリン	バター サラダあぶら	608 23.9 15.8 3.3	
14	木	○	ごはん	さけのちゃんちゃんやき ほうれんそうのわふうサラダ にくたんごスープ	さけ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	コーン たまねぎ えのきたけ しょうが ながねぎ だけのこ	こめ さとう はるさめ	バター サラダあぶら	693 30.3 24.0 2.1	
15	金	○	おいなりごはん	まつがげやき かきたまじる ひとくちぶどうゼリー	あぶらあげ とりにく たまご みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが ながねぎ しいたけ	こめ きびざと パン でんぷん ゼリー	ごま	654 30.7 26.5 2.9	
18	月	○	むぎごはん	なりたのめくみ・みさとどん いもたんごじる りんご	ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	しょうが れんこん だいこん ながねぎ しいたけ りんご	こめ おおむぎ でんぷん さつまいも きびざと じゃがいも	なたねあぶら ごま	601 19.7 14.9 2.5	
19	火	○	パンネ・ポロネーゼ	たまごむしパン いかサラダ かたぬきチーズ	ふたにく だいす たまご いか	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン とまと	たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パンネ こむぎこ きびざと	バター サラダあぶら ごま	572 25.5 26.6 2.4	
20	水	○	むぎごはん	さんまのつづに えのきのみそしる てつくりふりかけ（ひじき）	さんま とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	こまつな	ながねぎ しょうが だいこん えのきたけ	こめ おおむぎ きびざと	ごま ごまあぶら	642 25.8 22.9 3.0	
21	木	○	ソフトめん	たこべったん ツナとやさいのごまあえ はっちょうみそにこみょうどんのつゆ	たまご たこ かつおぶし ツナ とりにく なる あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん	キャベツ ながねぎ しょうが もやし だいこん しいたけ	ソフトめん こむぎこ とろろ きびざと	ごま	644 27.5 18.3 2.6	
22	金	○	ごはん	わミートローフ だいがくいも さわにわん	ふたにく とりにく たまご だいす みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	れんこん エリンギ たまねぎ コーン ごぼう えのきたけ ながねぎ	こめ きびざと パン さつまいも はるさめ	なたねあぶら ごま	687 24.6 17.9 1.8	
25	月	○	ごもくごはん	さわらゆうあんやき はくさいとわかめスープ アンニンとうふ	とりにく あぶらあげ さわら ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが しいたけ ゆず たまねぎ えのきたけ はくさい ながねぎ	こめ もちこめ さとう アンニンとう ふ	ごまあぶら	634 29.3 20.0 2.6	
26	火	○	ポテトいりやきそば	チキンカツ フルーツカクテル アーモンドミニフィッシュ	ふたにく とりにく	あおのり ぎゅうにゅう こざかな	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 じゃがいも ゼリー	なたねあぶら アーモンド	584 27.3 24.0 3.2	
27	水	○	むぎごはん	たまごのキッシュ ポークカレー こんにゃくサラダ ひとくちみかんゼリー	ウイナー たまご ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも ゼリー	なまクリーム サラダあぶら	684 23.9 26.1 3.2	
28	木	○	ひつまぶしごはん	スマイルポテト ひめりんご	うなぎ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	りんご はくさい	こめ きびざと ふ	サラダあぶら	673 19.8 23.0 2.4	
29	金	○	はつがまいごはん	フルコギどん かいそうサラダ てつくりパンキンケーキ	ふたにく ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ら かぼちゃ	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ	こめ はつがまい はるさめ きびざと こめ さとう	ごま ごまあぶら サラダあぶら	691 20.9 21.5 1.3	

★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。



学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	641
たんぱく質：	24.0g(範囲21.1～32.5g)	25.2
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	21.1
食塩相当量：	2.0g以下	2.4