



10月 よていこんだてひょう

令和3年

成田市学校給食センター・玉造分所(小学校)

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					I栄養-(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	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		
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	金	○	ごはん	ほっけのうまみぼし ひじきのごもくに かきたまじる おこめのムース	こめ さとう でんぷん ムース	あぶら	ほっけ たいす あぶらあげ たまご とりにく	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	しいたけ たまねぎ ながねぎ	646 27.3 20.0 1.95
4	月	○	ごはん	にらまんじゅう はるさめサラダ ジャジャンどうふ	さとう でんぷん こむぎこ こめ はるさめ じゃがいも	ごま ごまあぶら	たまご ハム ぶたにく たら なまあげ みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり ながねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ キャベツ	697 28.8 24.0 2.86
5	火	○	わかめごはん	おやこやき きりぼしだいこんのもの ごもくじる はちみつゼリー	こめ さとう さといも ゼリー	あぶら	たまご さつまあげ とりにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん しいたけ ながねぎ えのきだけ たまねぎ	649 20.8 14.1 2.91
6	水	○	むぎごはん (ふりかけ)	さけのしおやき ほうれんそうのマヨあえ さつまいもじる	こめ むぎ さつまいも	ごま マヨネーズ	さけ ハム ぶたにく みそ あぶらあげ たまご かつおぶし	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	コーン ごぼう ながねぎ	672 28.3 20.9 2.56
7	木	○	きなこ あげパン	コールスローサラダ ポークビーンズ	パン さとう じゃがいも	あぶら	きなこ ぶたにく たいす ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	638 25.3 24.2 2.04
8	金	○	ごはん	さんまのオレンジに くきわかめのいためもの とりだんごじる プル・ベリーゼリー	こめ さとう ゼリー はるさめ	ごま あぶら	さんま ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん	たけのこ しょうが ながねぎ しいたけ はくさい オレンジ たまねぎ	698 26.9 23.4 2.33
11	月	○	ごはん	いかのしょうがやき そくせきづけ すきやき	こめ ふ さとう	ごま	いか ぎゅうにく どうふ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん ながねぎ はくさい しょうが	648 32.2 17.0 2.51
12	火	○	ごはん	しろみざかなのねぎソースがけ ごまあえ とんじる ヨーグルト	こめ さとう でんぷん さといも	あぶら ごま ごまあぶら	ほき ぶたにく どうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	ながねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ だいこん ごぼう	675 28.8 18.9 2.41
13	水	○	むぎごはん	かんてんサラダ ポークカレー パイナップル	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく	牛乳 かんてん わかめ	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご パイナップル	661 22.6 17.9 2.21
14	木	○	はちみつパン	チキンナゲット(2こ) しろはなまめのクリームスープ フルーツポンチ	パン こめこ さつまいも ゼリー こむぎこ	バター なまクリーム しょう油	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ いんげんまめ もも みかん パイナップル	715 24.3 23.5 2.34
15	金	○	ごはん	かつおのごまフライ さといものみそに むらくもじる	こめ さとう さといも でんぷん	あぶら ごま	かつお みそ たまご どうふ	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ えだまめ たまねぎ ながねぎ	644 25.8 17.9 2.09
18	月	○	ごはん	むらさきいももち パンバンジーサラダ どうふのちゅうかに	こめ こむぎこ さつまいも でんぷん	あぶら ごま	とりにく たまご ぶたにく どうふ くらげ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	きゅうり もやし たけのこ しいたけ しょうが にんにく	662 25.7 19.8 2.03
19	火	○	ごもくごはん	とりにくのこうみやき きんぴら みそしる ひとくちりんごゼリー	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく みそ さつまあげ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ ながねぎ たけのこ にんにく しょうが	613 28.3 15.6 3.57
20	水	○	むぎごはん	さばのみそに わふうサラダ けんちんじる	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	さば どうふ とりにく みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	えのきだけ ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ	657 24.6 22.4 2.15
21	木	○	テーブル ロール	マカロニグラタン かいそうサラダ ポトフ	パン さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ	あぶら バター	ウイナー うすらたまご	牛乳 わかめ しょう油	にんじん チンゲンサイ	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	694 24.6 29.6 3.33
22	金	○	ちゅうかめん	てつなべぎょうざ ナムル たんたんめんスープ	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ にら	きゅうり にんにく しょうが たけのこ ながねぎ もやし キャベツ	634 26.4 22.6 3.44
25	月	○	ごはん	ままかりのりごまフライ わふうツナサラダ さといものそぼろに	こめ パンこ さとう さといも こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	ままかり ツナ なまあげ とりにく たいす	牛乳 わかめ のり	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり えのきだけ たまねぎ たけのこ	665 24.9 21.7 1.99
26	火	○	ごはん	ねぎいりあつやきたまご ぶたどんのぐ なめこじる	こめ さとう		たまご ぶたにく どうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが だいこん ながねぎ なめこ	604 25.6 16.4 2.67
10月27日から11月9日は「読書週間」です。おはなし給食として、本に出てくる材料や料理が登場します。お楽しみに！											
27	水	○	むぎごはん	「おしくらまんじゅう」 なっとう おかかあえ だいこんのオイスターソースに りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	たいす ぶたにく なまあげ うすらたまご かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	キャベツ もやし だいこん きくらげ にんにく しょうが りんご	647 27.4 18.5 1.82
28	木	○	ごはん	「だるまちゃんどてんぐちゃん」 ぶたにくのもみじソース ポテトサラダ しらたまじる	こめ さとう じゃがいも しらたまもち でんぷん	マヨネーズ	ぶたにく とりにく なると	牛乳	にんじん こまつな	だいこん きゅうり コーン しいたけ ながねぎ	692 26.1 21.0 1.93
29	金	○	セルフ ホットドッグ (コッパパン)	「バムとケロのそらのたび」「耳の聞こえない子がわたります」 フランクフルト(ケチャップ) れんこんサラダ ABCマカロニスープ かぼちゃプリン	パン マカロニ じゃがいも プリン		フランクフルト ベーコン	牛乳	にんじん	れんこん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ	700 23.8 31.5 3.04

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。★米は、成田産こしひかり(一等米)を使用しています。

★1・5・8・12・29日のデザートは学校配送になります。27日は納豆が学校配送です。

◇◆おしらせ◆◇ 10月分の給食費の納付日(振替日)は、11月30日(火)です。お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準(3・4年生)

熱量: 650kcal	662
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)	26.1
脂質: 18.1g(14.4g~21.7g)	21.0
食塩相当量: 2.0g以下	2.48