



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		たんすいかぶつ炭水化物	しつ脂質				
1	金	○	ごはん	とり肉のごまつけ焼き 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 千草和え	とり肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし	米 さとう じゃがいも	ごま ごま油	629	28.9	21.2	2.1
4	月	○	ごはん	ハンバーグおろしソース パスタと白菜のスープ わかめサラダ (ドレッシング) みかんクレープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン 卵 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ だいこん はくさい キャベツ コーン	米 さとう じゃがいも クレープ	油 ドレッシング	756	25.4	27.8	2.5
5	火	○	ココア 揚げパン	つぶつぶコーンポタージュ ツナサラダ (ドレッシング) カットバナナ	豆乳 ツナ ベーコン	牛乳 対抗油	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ バナナ	パン グラニュー糖	油 生クリーム ドレッシング	673	25.3	25.1	2.2
6	水	○	いろいろ ごはん	赤魚の塩こうじ焼き さつまいものみそ汁 れんこんサラダ	あかうお みそ 油揚げ ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ れんこん キャベツ きゅうり 枝豆 コーン	米 さつまいも		622	27.5	16.4	2.8
7	木	○	ごはん	とり肉の香味焼き とうふとしめじのみそ汁 三色ごま和え ブルーベリーゼリー	とり肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ しめじ 玉ねぎ もやし	米 さとう ゼリー	ごま	638	28.8	19.5	2.2
8	金	○	ごはん	春巻き 中華風卵スープ チンジャオロース 冷凍マンゴー	ぶた肉 とうふ 卵	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ しいたけ きくらげ ねぎ だけのご マンゴー	米 小麦粉 でん粉	油 ごま油	676	25.2	23.3	2.4
11	月	○	むぎごはん	メンチカツ ポークカレー こんにゃくサラダ (ドレッシング) シャインマスカット	ぶた肉	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり シャインマスカット	米 麦 パン 粉 小麦粉 じゃがいも	油 バター ドレッシング	737	22.1	24.7	2.3
12	火	○	ピタパン	トマトオムレツ きのこクリームスパゲッティ 寒天サラダ (ドレッシング)	卵 とり肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク わかめ	トマト にんじん ほうれん草 フロccoli	玉ねぎ マッシュルーム しいたけ エリンギ きゅうり コーン	ピタパン スパゲッティ	油 バター 生クリーム ドレッシング	622	23.8	22.4	2.7
13	水	○	ごはん	ほたてしゅうまい 中華丼の具 もやしのナムル マスカットゼリー	ぶた肉 ホタテ なると いか うずら卵 えび	牛乳	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	玉ねぎ はくさい きくらげ もやし	米 パン粉 小麦粉 でん粉 ゼリー	ごま油 ドレッシング	637	29.7	15.8	2.7
14	木	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き風炒め すまし汁 こまつなと卵のあえもの ばくがゼリー	ぶた肉 とり肉 とうふ 卵 かまぼこ かつお節	牛乳	チンゲン菜 にんじん ほうれん草 こまつな	玉ねぎ りんご しいたけ ねぎ もやし きゅうり	米 さとう ゼリー	ごま油 ごま	688	28.4	21.2	2.0
15	金	○	カレーピラフ	ポテトとベーコンのグラタン コンソメスープ アロカリとカブのサラダ (マヨネーズ)	ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ フロccoli	コーン キャベツ 玉ねぎ カリフラワー	米 さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター マヨネーズ	608	20.1	20.7	2.9
18	月	○	ごはん	ぶたキムチ丼の具 みそワタンスープ くらげのあえもの	ぶた肉 みそ えび くらげ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ニラ	キムチ ごぼう もやし キャベツ きゅうり ねぎ	米 ワンタン さとう	ごま油 ごま油	603	25.6	18.4	3.7
19	火	○	メープル トースト	ビーフシチュー コーンとかにかまぼこのサラダ (ドレッシング) みかん	牛肉 かにかまぼこ	牛乳	にんじん フロccoli トマト	玉ねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ みかん	パン グラニュー糖 じゃがいも メープルシロップ	マーガリン 生クリーム 油 ドレッシング	780	25.1	30.1	3.2
20	水	○	ごはん	かに玉甘酢あんかけ 中華風マロニースープ フロccoliのアーモンドあえ アセロラゼリー	卵 かに うずら卵 ハム なると	牛乳	にんじん フロccoli	しいたけ だけのご ねぎ きくらげ えのきだけ 玉ねぎ はくさい グリーンピース	米 でん粉 さとう マロニー ゼリー	ごま油 油 アーモンド	624	22.2	16.5	2.1
21	木	○	さつまいも ごはん	さばのしょうが煮 豚汁 もやしのあえもの	さば ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	しょうが だいこん ねぎ ごぼう もやし コーン きゅうり	米 でん粉 さつまいも さとう	ごま油	663	27.7	21.2	2.3
22	金	○	ごはん	豚肉の三味焼き かきたま汁 こまつなの磯香あえ	ぶた肉 とうふ なると 卵 ちくわ かつお節	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	ねぎ 玉ねぎ もやし	米 でん粉	ごま	620	29.3	21.0	2.1
25	月	○	ごはん	さけの塩こうじ焼き けんちん汁 ほうれん草とねぎのポン酢和え	さけ とり肉 とうふ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ	米 さといも		577	28.8	16.7	1.8
26	火	○	しょうゆ ラーメン	野菜ぎょうざ マヨおひたし レモンカスターダルト	ぶた肉 チャーシュー なると とり肉 ハム かつお節	牛乳 ひじき	にんじん ニラ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン	ちゅうかめん 小麦粉 タルト	油 ごま	722	29.3	23.3	3.1
27	水	○	ごはん	とり肉のアーモンドがらめ かぶのみそ汁 和風サラダ	とり肉 みそ ぶた肉 油揚げ とうふ	牛乳 のり	にんじん かぶ葉 ほうれん草	かぶ えのきだけ	米 でん粉 米粉 さとう	油 アーモンド	732	32.4	27.3	2.4
28	木	○	キャロット ピラフ	スペイン風かぼちゃオムレツ ABCスープ コールスローサラダ ハロウィンデザート	とり肉 卵 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん 赤ピーマン かぼちゃ パセリ フロccoli	コーン キャベツ 玉ねぎ	米 でん粉 さとう アリ マカロニ じゃがいも	油	667	21.2	22.6	2.4
29	金	○	ごはん	まんだいのオーロラソース 肉じゃが いそべあえ	まんだい ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 もやし	米 でん粉 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	720	33.4	19.0	1.8

★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。

10月10日は  
目の愛護デー



今  
地  
元  
産  
【さつまいも】 伊藤耕祐 (川上)  
【ぶた肉】  
14日 飯田裕一 (大栄十余三)  
【米粉】 JA成田

学校給食摂取基準 (基準)

	月平均
熱量: 650kcal	666
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	26.7
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.6
食塩相当量: 2.0g以下	2.5

●●お知らせ●●  
10月分の給食費は、11月30日が納付日(振替日)です。  
お早めに口座へのご入金をお願いします。