



10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)		
			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 (ほかのたべもののへんしんをたすける)			
					たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
1	金	○	ごはん	ぶたにくのさんみやき おあげサラダ けんちんじる	こめ さといも	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ だいこん	ながねぎ ごぼう	653 27.5 25.3 2.0
4	月	○	ごはん	とりにくのちょうせんやき もやしとらのあえもの とうふのちゅうかに なし	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし たまねぎ はくさい しいたけ	なめこ しいたけ	624 31.9 17.0 2.3
5	火	○	ふきよせ ごはん	さんまのおかか たくあんあえ ちんげんさいのみそしる レモンムース	こめ さとう ムース	くり	とりにく さんま あぶらあげ みそ かつおぶし ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう しめじ もやし えだまめ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ たけのこ		614 26.2 20.1 2.6
6	水	○	コッパパン (いちごジャム)	なすミートグラタン *さつまいもサラダ はくさいスープ	パン ジャム マカロニ さとう さつまいも	炒め油 あぶら	ぶたにく ベーコン とりにく	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー にんじん	なす たまねぎ はくさい セロリ		626 29.2 21.3 2.7
7	木	○	ごはん	*ぶたにくとじゃがいものみそてりいため こまつなごまあえ かきたまじる ぶどう (きよほう・シャインマスカット)	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく みそ ツナ とりにく たまご なると	牛乳	にんじん ピーマン こまつな ほうれんそう	たまねぎ もやし だいこん しめじ ながねぎ ぶどう		628 29.5 16.6 2.5
8	金	○	ごはん	さけのカレーじょうゆやき きりぼしだいこんに つくねじる ブルーベリーゼリー	こめ さとう はるさめ ゼリー	ごまあぶら	さけ ぶたにく とりにく つくね	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ		637 29.1 16.1 2.0
11	月	○	むぎごはん	とりそぼろ キャベツのおかかあえ とうふのみそ汁 スイートポテト	こめ さとう おおむぎ さつまいも	あぶら ごまあぶら バター	とりにく たまご かつおぶし とうふ ぶり みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが えだまめ キャベツ だいこん えのきたけ		672 29.5 19.4 2.2
12	火	○	ごはん	しろみぎかなのチリソースがけ *チャブチェ わかめスープ りんご	こめ さとう はるさめ パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	すけとうだら ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ながねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい しめじ りんご		664 25.6 19.4 2.1
13	水	○	ごはん	*ぶたにくとあきやさいのしょうがいため *キャベツなっとう ごもくじる ココアむしパン	こめ さとう ごむぎこ	あぶら アーモンド	ぶたにく なっとう とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	なす たまねぎ れんこん しょうが キャベツ だいこん		723 30.2 21.2 2.6
14	木	○	ツナトマト パンネ	チキンハーブステーキ ブロッコリーサラダ *きのこピザ ミルメークコーヒー	パンネ さとう じゃがいも ごむぎこ ミルメーク	炒め油 あぶら	ツナ とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ コーン しめじ エリンギ		663 29.6 24.6 2.8
15	金	○	ごはん	ほっけのしおこうじやき ほんすあえ だいずのあまからあげ こしねじる	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	ほっけ かまぼこ かつおぶし ぶたにく みそ だいず	牛乳	こまつな にんじん	はくさい ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ		603 26.1 19.8 2.2
18	月	○	ごはん	ほうれんそうしゅうまい ホイコーロー マロニスー ヨーグルトシャーベツ	こめ さとう でんぶん マロニ ごむぎこ	あぶら	すけとうだら ぶたにく みそ なると とりにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	ピーマン にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ながねぎ		665 25.7 18.4 2.4
19	火	○	しおおにぎり (しおごはんの り)	あじのサクサクフライ ぶたにくとだいこんのもの *まいたけとみつばのすましじる かき	こめ さとう でんぶん ごむぎこ パンこ	あぶら	あじ ぶたにく たけのこ たら みそ	牛乳 のり	にんじん みつば	しょうが だいこん ながねぎ まいたけ えのきたけ はくさい かき		647 29.1 18.5 2.6
20	水	○	ぬりかべ トースト	トマトオムレツ カラフルサラダ クリームスープ	パン さとう さつまいも ごむぎこ	バター ごま ねりごま あぶら	たまご とりにく	牛乳 対抗油	ほうれんそう ピーマン にんじん トマト こまつな パセリ	もやし たまねぎ		674 29.5 27.8 2.5
21	木	○	ごはん	*ポテトコロッケ (ソース) チキンサラダ はくさいのみそしる *プリン	こめ さとう じゃがいも ごむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご とりにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ えのきたけ		683 29.1 20.0 2.0
22	金	○	ごはん	とりにくのみそマヨやき からしあえ おでん みかん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく はんぺん さつまあげ みそ がんもどき ちくわ うすたまご	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	もやし だいこん みかん		641 30.5 18.2 2.6
25	月	○	ごはん	*ビーフカレー *ひじきサラダ *かみなりスパゲッティー	こめ ごむぎこ パンこ さとう じゃがいも スパゲッティ	あぶら	かにかまぼこ ツナ きゅうり にんじん	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン しょうが にんにく		686 29.1 20.5 2.2
26	火	○	むぎごはん	*さばのみそに いそかあえ しらたまじる *りんごヨーグルト	こめ さとう おおむぎ しらたまもち	あぶら	さば みそ あぶらあげ	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし だいこん しめじ ながねぎ		709 24.1 22.3 2.3
27	水	○	ちゅうかめん	タンメンスープ バンバンジー *アメリカンドッグ (ケチャップ)	ちゅうかめん さとう ごむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく みそ ぶたにく いか たまご	牛乳	にんじん こまつな にら	きゅうり もやし たまねぎ はくさい しいたけ きくらげ コーン ながねぎ		666 29.2 20.6 3.0
28	木	○	ごはん	ぎせいどうふ あますあえ さといものみそしる おこめのタルト	こめ さとう さといも タルト	あぶら	とうふ たまご とりにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ながねぎ たけのこ キャベツ だいこん きゅうり えのきたけ		689 26.5 22.1 2.1
29	金	○	ジャンバラヤ	ほきのこうそうやき *サラダクレーブ オニオンスープ パンプキンババロア	こめ さとう じゃがいも ババロア	あぶら 炒め油	ぶたにく たまご レンズまめ ほき ハム ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ マッシュルーム		685 26.2 25.1 3.0

読書週間にちなみ、10月後半から11月前半に図書委員会とのコラボ企画、
「本から飛び出した給食」を実施します！お楽しみに♪

- 18日(月)・・・「ルルとララのシャーベツ」のヨーグルトシャーベツ
- 19日(火)・・・「保健室経由かねやま本館」の塩おにぎりと舞茸と三つ葉のすまし汁
- 20日(水)・・・「怪談レストラン」のぬりかべトースト 「オムレツ屋へようこそ」のオムレツ
- 21日(木)・・・「びちばさくさく」のコロッケ 「ライオンと魔女」のプリン
- 25日(月)・・・「給食番長」のビーフカレーとひじきサラダ 「キセキのスパゲッティー」のかみなりスパゲッティー
- 26日(火)・・・「きりみ」のさばのみそ煮 「ゆっぴりおやすみ樹の下で」のりんごヨーグルト
- 27日(水)・・・「かいけつゾロリ たべるぜ！ 大きいせんしゅけん」のアメリカンドッグ
- 29日(金)・・・「ルルとララのわくわくクレーブ」のサラダクレーブ



学校給食摂取基準(8~9歳)		10月平均
熱量	650kcal	660
たんぱく質	26.8g(範囲21.1~32.5g)	27.1
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.7
食塩相当量	2.0g以下	2.4

- ★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。
- ★今月前半も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。ご注目ください！
- ★10月分給食費の振替日は11月30日(火)です。

