



# 10月 よていこんだてひょう



令和3年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)		
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと			
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質	
1	金	○	キムチ チャーハン	おからしゅうまい(しょうゆ) わかめとトックのスープ みかん	ぶた肉 おから ベーコン なた	牛乳 わかめ	にら にんじん こまつな	キムチ コーン みかん しいたけ 玉ねぎ えだ豆 はくさい ねぎ	米 麦 トック さとう でん粉 ぎょうざの皮	ごま油	655 24.8 18.5 2.6	
4	月	○	ごはん (さけふりかけ)	あつやきたまご そくせきづけ いもに	卵 ぶた肉 生あげ さけ かつお節	牛乳	いんげん にんじん	はくさい キャベツ つぼづけ たけのこ しいたけ ねぎ	米 さとう 里いも	ごま ごま油	632 24.8 17.5 2.0	
5	火	○	むぎごはん	ごもくそぼろ だいがくいも しらたまじる	卵 とり肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ しいたけ えだ豆	米 麦 さとう 白玉もち さつまいも	油 ごま	720 23.2 18.8 1.8	
6	水	○	ごはん	いかのあげに もやしのあえもの どさんこじる ばくがゼリー	いか ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし きゅうり コーン 玉ねぎ	米 でん粉 さとう ゼリー じゃがいも	油 バター ごま ごま油	665 24.6 17.0 1.8	
7	木	○	ごはん	さけのしおこうじやき わふうサラダ かんこくふうにくじゃが ミニトマト	さけ 牛肉	牛乳	ほうれん草 赤パプリカ ミニトマト	えのきたけ ねぎ 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま	676 28.5 21.9 1.5	
めのあいごデー献立			ぶたにくのパンこやき こんにやくサラダ コンソメスープ ブルーベリー		ぶた肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ はくさい コーン ブルーベリー	パン でん粉 じゃがいも パン粉 チョコクリーム	オリーブオイル ドレッシング 油	640 25.7 26.1 2.4	
8	金	○	テーブル ロール (チョコクリーム)	10月10日 目によい食べ物を 使った献立です。		ぶた肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ はくさい コーン ブルーベリー	パン でん粉 じゃがいも パン粉 チョコクリーム	オリーブオイル ドレッシング 油	640 25.7 26.1 2.4
11	月	○	ごはん	とうふハンバーグわふうきのソース さんしよくごまあえ かぼちゃもちじる	とうふ とり肉 油あげ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	えのきたけ しめじ ねぎ もやし だいこん ごぼう しいたけ	米 さとう でん粉 かぼちゃもち	ごま	602 21.2 15.9 2.2	
12	火	○	チキンライス	オムレツのデミグラスソースかけ パスタスープ アロエヨーグルト	とり肉 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ グリーンピース キャベツ	米 麦 さとう マカロニ	バター 油	637 24.2 19.6 2.9	
13	水	○	ナン	カレーミート やさしいチップス ラビオリスープ シャインマスカット	ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ パセリ	玉ねぎ れんこん キャベツ シャインマスカット	ナン ラビオリ さつまいも	油 バター	623 25.8 21.4 2.7	
14	木	○	きのこごはん	あじのあげだまフライ とんじる かき	とり肉 油あげ あじ みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ しいたけ だいこん ごぼう ねぎ かき	米 麦 さとう 里いも	油 ごま油	620 26.1 21.4 2.6	
15	金	○	ごはん	ちゅうかふうてりやきチキン ひじきのサラダ みそキムチトックスープ アセロラミルクゼリー	とり肉 ツナ ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	キャベツ コーン はくさい キムチ 大豆もやし えのきたけ	米 さとう トック ゼリー	油	643 29.1 15.3 2.3	
18	月	○	とりめし	さけのオイネーズやき ほうとうじる りんご	とり肉 さけ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	しいたけ ごぼう グリーンピース だいこん しめじ ねぎ りんご	米 麦 さとう ほうとう	油 マヨネーズ	685 28.9 24.4 2.9	
19	火	○	はつがまい ごはん	かんてんサラダ(ドレッシング) ポークカレー ゴールドキウイフルーツ	ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ スキムミルク	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン 玉ねぎ キウイ グリーンピース	米 じゃがいも	油 ドレッシング	681 22.1 19.0 2.2	
20	水	○	むぎごはん (ひじきつくだに)	とりにくのレモンじょうゆ マカロニサラダ なめこのみそじる	とり肉 ハム とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	きゅうり コーン だいこん ねぎ なめこ	米 麦 さとう マカロニ でん粉	油 マヨネーズ	710 31.5 21.2 2.4	
21	木	○	ごはん	まんだいのピリからだれ ごぼうときゅうりにくのいために むらくもじる	まんだい 牛肉 とり肉 卵 なた	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	ごぼう 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう	油 ごま油	677 33.1 21.2 2.5	
22	金	○	ちゅうかめん	えびしゅうまい ちゅうかあえ みそラーメンスープ パイナップル	えび かまぼこ 卵 ぶた肉 チャーシュー みそ なた たら	牛乳	にんじん	もやし きゅうり きくらげ ねぎ 玉ねぎ コーン パイナップル	ちゅうかめん マロニー さとう	ごま ごま油 油	616 26.7 17.0 3.3	
25	月	○	さけわかめ ごはん	まつかぜやき いそべあえ のっぺいじる	さけ とり肉 卵 みそ 油あげ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	ねぎ もやし だいこん しいたけ	米 麦 パン粉 里いも でん粉	ごま 油	611 27.0 16.9 2.7	
26	火	○	ごはん	さばのあげに つぼづけあえ さつまじる	さば とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり つぼづけ だいこん ごぼう ねぎ	米 さつまいも	ごま ごま油	664 23.5 24.6 2.3	
読書週間10/27~11/9			「おすすりころりん」…おいしそうなおにぎりをつくりましょう。									
27	水	○	セルフ おにぎり (のり・ごましお)	にくだんご こんにやくのもの かきたまじる	とり肉 ちくわ 卵 とうふ なた	牛乳 わかめ のり	にんじん きぬさや こまつな	たけのこ 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう でん粉	ごま ごま油	601 25.4 16.8 2.4	
28	木	○	うどん	「はらぺこあおむし」…あおむしがたべたカップケーキをイメージしました。	ごぼうサラダ ごもくうどんじる いちごのジャムマフィン	ちくわ とり肉 油あげ なた 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	ごぼう れんこん ねぎ きゅうり コーン 玉ねぎ しいたけ	うどん さとう 小麦粉 ジャム	マヨネーズ ごま バター	692 25.4 21.5 2.7
ハロウィン献立			ハロウィンにちなみ、かぼちゃのグラタンとかぼちゃのプリンが登場します。									
29	金	ジョア	にんじん ピラフ	パンプキングラタン コールスローサラダ ABCスープ ハロウィンデザート	ツナ ハム ベーコン	ジョア チーズ ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	マッシュルーム コーン キャベツ 玉ねぎ はくさい	米 麦 マカロニ じゃがいも プリン	バター 油 マヨネーズ	669 22.0 18.3 3.1	

食品ロス削減月間

「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。  
食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。  
調理や食べる時だけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減する  
ためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取  
ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいま  
す。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

●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  
願います。

学校給食摂取基準(8~9歳)

熱量: 650kcal たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%  
脂質: 摂取エネルギー全体の20~30% 食塩相当量: 2.0g未滿

★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、さつまいも、れんこん、小松菜は成田市産です。  
★6・12・15・29日のデザート、13・22・28日の主食は  
学校配送です。