



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	パンフキングラタン コースローサラダ 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します。

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。