



11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					I初値-(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	
10月27日から11月9日は、読書週間です。期間中、本にちなんだ献立が登場します。お楽しみに♪（たくさんのリクエストありがとうございました。）										
1	月	○	おすすめの本「おおきなおおきなおいも」 「おでんのおうさま」 ごはん（ふりかけ） ほうれんそうののりあえ おでん だいがくいも（2こ）	こめ さとう さつまいも みずあめ	あぶら ごま	うすらたまご がんもどき ちくわ かつおぶし あげボール たまご	牛乳 のり こんぶ	ほうれんそう にんじん	だいこん えのきたけ	693 23.6 20.1 2.62
2	火	○	「グラタンおばさんとまほうのアヒル」 「ぎょうれつのできるスパゲッティやさん」 スパゲティ ナポリタン	スパゲティ さとう こむぎこ アップルパイ	あぶら オリーブオイル	たら ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう ピーマン パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム	600 25.0 25.3 2.78
4	木	○	「妖精のベーグル」 「にくのくに」 「のろのろひつじとせかせかひつじ」 ベーグル （ブルーベリージャム）	ベーグル さとう こめこ ジャム	バター なまクリーム	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しょうが	588 28.5 22.7 2.59
5	金	○	「いもほりコロッケ」 ごはん じゃがいもコロッケ（ソース） ひじきのごもくに きのことみそしる	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	とりにく ちくわ だいす とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ コーン えだまめ しいたけ しょうが ながねぎ なめこ えのきたけ	639 21.7 15.8 2.75
8	月	○	「男子弁当部」 「ルルとララのスイートポテト」 「秋のおやつ」 ごはん ビビンバ（ぎゅうにく・やさい） わかめのスープ スイートポテト	こめ さとう スイートポテト	ごまあぶら ごま	ぎゅうにく なると みそ とりにく	牛乳 わかめ	ほうれんそう ちんげんさい にんじん	はくさい にんにく しょうが ながねぎ だいずもやし	682 25.8 22.7 2.71
9	火	○	「給食室の日曜日」 セルフ オムライス	こめ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく たまご ウィンナー うすらたまご	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ コーン みかん パインアップル もも りんご	695 24.6 21.4 2.87
10	水	○	むぎごはん さんまのしおやき しらたきのピリからいため とうふのみそしる ヨーグルト	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	さんま ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	コーン しょうが だいこん ながねぎ はくさい	690 29.2 26.1 1.84
11	木	○	手作りフレンチ トースト （はちみつ）	パン さとう じゃがいも はちみつ	あぶら バター	たまご だいす ベーコン ぶたにく	牛乳	トマト パセリ にんじん	れんこん もやし きゅうり たまねぎ	691 27.4 24.8 2.30
12	金	○	ゆでうどん とりささみのてんぷら きんぴらごぼう にくうどん	うどん さとう てんぷらこ	あぶら ごま	とりにく さつまあげ ぶたにく なると あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう ながねぎ しょうが にんにく しいたけ だいこん	600 32.2 16.6 3.26
15	月	○	むぎごはん かいそうサラダ チキンカレー みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく	牛乳 わかめ こんぶ	ちんげんさい にんじん	きゅうり コーン たまねぎ にんにく みかん りんご	662 21.7 16.8 2.10
16	火	○	ごはん にくまん はるさめサラダ マーボーどうふ	こめ さとう こむぎこ はるさめ でんぷん	ごま ごまあぶら	ぶたにく ハム たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ しょうが しいたけ ながねぎ にんにく	695 28.2 20.0 2.73
17	水	○	ごはん ハンバーグだいこんおろしソース なっとうあえ すいとんじる	こめ さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく とりにく なっとう かつおぶし あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ はくさい	677 27.4 20.0 2.44
18	木	○	さつまいも パン	パン こむぎこ さつまいも こめこ パンこ	あぶら ごま バター なまクリーム	ししゃも とりにく	牛乳 チーズ スキムミルク	フロッコリー にんじん	きゅうり コーン マッシュルーム はくさい たまねぎ	677 27.4 26.5 2.78
19	金	○	ごはん さけのしおやき ごじる 小豆から手作りしらすたまあずき	こめ さとう しらすたま	あぶら	さけ だいす みそ ぶたにく あずき	牛乳	かぼちゃ にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	666 27.0 16.3 2.02
22	月	○	ごはん ぶたにくのしょうがやき あさづけ だいこんとなまあげのもの	こめ さとう	あぶら ごま	ぶたにく とりにく なまあげ	牛乳	さやいんげん にんじん	キャベツ きゅうり だいこん にんにく しょうが	678 30.1 22.4 2.69
24	水	○	くろまい ごはん （ごましお）	こめ さとう くろまい さつまいも	あぶら ごま	さば ぶたにく みそ とうふ	牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん	だいこん もやし れんこん	674 26.4 25.3 2.90
25	木	○	ごはん とりにくのなんばんだれ こまつなのナムル たまごとコーンのスープ りんご	こめ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく とうふ たまご	牛乳	こまつな ちんげんさい にんじん	コーン しょうが にんにく ながねぎ もやし りんご	634 29.5 18.6 2.25
26	金	○	ごはん ぶりのてりやき にくじゃが ちりめんじゃこサラダ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	ぶり ぶたにく	牛乳 のり ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	えのきたけ たまねぎ えだまめ	698 29.9 20.3 2.03
29	月	○	ナン ガイヤーン キーマカレー ジュリエンスープ	ナン さとう こむぎこ	あぶら ごま	とりにく だいす ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん トマト パセリ	ながねぎ たまねぎ キャベツ にんにく セロリ しょうが	600 35.3 23.1 3.69
30	火	○	すめし （てまきのり）	こめ さとう さといも	あぶら マヨネーズ	たまご ツナ ぶたにく みそ なっとう とうふ	牛乳 のり	にんじん	きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ	714 29.1 25.7 3.32

★食材の都合により、献立を変更する場合があります。

★お米は、成田産こしひかり（1等米）を使用しています。

★2, 8, 10, 25日のデザート、4日のベーグル、29日のナンは、学校配送になります。

〔11月分の給食費口座振替日は、1月4日（火）です。お早めに口座へのお金をお願いします。〕

学校給食摂取基準（3・4年生）

月平均

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

663
27.5
21.5
2.63