

日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					
		しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと		エネルギーのもと	
				たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質
1	月		とり肉のレモンしょうゆ焼き さつま汁 もやしのあえもの	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ		パセリ にんじん ほうれん草	ごぼう ねぎ もやし きゅうり コーン	さとう さつまいも	ごま油
2	火	ふりかけ	ポトフ ツナサラダ (ドレッシング) りんごのタルト	とり肉 ツナ ウィンナー		にんじん パセリ	セロリ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	じゃがいも タルト	油 ドレッシング
4	木		ハンバーグ和風きのこソース たぬき風汁 ブロッコリーのかつおぶし和え	とり肉 ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ かつお節		にんじん こまつな ブロッコリー	玉ねぎ えのきたけ しめじ ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ	さとう でん粉	ごま油
5	金		アロキーとかぼちゃのグラタン オニオンスープ コーンサラダ ソファールヨーグルト	ベーコン ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー かぼちゃ パセリ	コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり	小麦粉	油 バター
8	月		ぶた肉のしょうが焼き とうふとわかめのみそ汁 いそべあえ 果汁グミ (ぶどう)	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	わかめ のり	にんじん ほうれん草	しょうが りんご えのきたけ ねぎ もやし	グミ	
9	火	カレーうどん	チーズかまぼこ グリーンサラダ (ドレッシング) 豆乳と野菜のマフィン	とり肉 油揚げ たら 卵	チーズ	にんじん こまつな ブロッコリー	玉ねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん さとう マフィン	ドレッシング
10	水		チキンカツあまからだれ さつまいものみそ汁 元気サラダ	とり肉 みそ 油揚げ ハム かつお節	塩昆布	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	小麦粉 パン粉 さとう さつまいも	油 ごま ごま油
11	木		赤魚のあまみそ焼き ほうとう汁 野菜のごまあえ	赤魚 みそ ぶた肉 油揚げ		かぼちゃ にんじん ほうれん草	しいたけ だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし	さとう ほうとう	ごま
12	金		春巻き キムチなべスープ いもいっぱいサラダ	ぶた肉 がんもどき みそ ハム 焼きとうふ		にんじん にら	玉ねぎ キャベツ もやし はくさい キムチ きゅうり コーン	小麦粉 春雨 でん粉 さとう じゃがいも さつまいも	油 ごま油 マヨネーズ
15	月		ぶた肉とさつま芋の炒め煮 すまし汁 キャベツのたくあんあえ きよほうゼリー	ぶた肉 とり肉 とうふ かまぼこ かつお節	わかめ	にんじん	しめじ しいたけ ねぎ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	さとう さつまいも でん粉 ゼリー	マヨネーズ 油 ごま
16	火		プレーンオムレツ クリームシチュー ほうれん草とコーンのソテー	卵 ベーコン とり肉 ウィンナー	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム しめじ コーン	じゃがいも	油 バター
17	水		さばの塩焼き どさんこ汁 こまつなと卵のあえもの 黒ごまプリン	さば ぶた肉 とうふ みそ 卵 かつお節		にんじん こまつな	玉ねぎ コーン もやし きゅうり	プリン じゃがいも	油 バター ごま
18	木		ぶた丼の具 けんちん汁 ほうれん草のアーモンドあえ	ぶた肉 とり肉 とうふ		にんじん ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ だいこん ねぎ キャベツ もやし	さとう さといも	アーモンド
★ 成田給食の日 ★				11月19日は「成田給食の日」です。成田をはじめ、千葉県でとれる食材を多く使った献立です。					
19	金		千葉県産いわしのねぎソースがけ ふるさと汁 のりマヨサラダ 千葉にんじんゼリー	いわし ぶた肉 とうふ みそ かまぼこ	のり	にんじん こまつな ほうれん草	ねぎ だいこん キャベツ れんこん	でん粉 さとう さつまいも ゼリー	油 ごま油 ごま マヨネーズ
22	月		たこすりみ焼き 親子カレー こんにやくサラダ (ドレッシング) オレンジ	たら たこ 卵 とり肉 うすら卵	わかめ スキムミルク	にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン オレンジ	さとう じゃがいも	油 ドレッシング
24	水		ジャンボぎょうざ とりと野菜のクッパ きゅうりともやしのナムル	ぶた肉 とり肉 卵		にら ほうれん草 にんじん	キャベツ ねぎ だけのこ もやし しいたけ コーン きゅうり	でん粉 小麦粉	ごま油 油 ごま
25	木		親子焼き いも煮 そくせき漬け りんご	卵 とり肉 ぶた肉 厚揚げ かつお節		にんじん 三つ葉 いんげん	玉ねぎ だけのこ ねぎ しいたけ はくさい つぼつけ キャベツ りんご	里いも さとう	油 ごま
26	金		とり肉の照り焼き ごぼうの卵とじ汁 こまつなマヨネーズあえ	とり肉 とうふ なたと ぶた肉 卵 ツナ		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ えのきたけ	さとう でん粉	マヨネーズ
29	月		さけのチャンチャン焼き 白玉汁 れんこんのきんぴら	さけ みそ ぶた肉 油揚げ とり肉 さつま揚げ		にんじん こまつな いんげん	玉ねぎ だいこん コーン れんこん ねぎ	さとう 白玉もち	ごま ごま油
30	火	塩ラーメン	枝豆しゅうまい わかめサラダ (ドレッシング) コアヨーグルト	ぶた肉 チョーリ なたと たら	わかめ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン 枝豆	ちゅうかめん さとう 小麦粉	油 ドレッシング

★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。

学校給食摂取基準 (基準)

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

しよくじのあいさつとは?

「ありがとう」のきもちをあらわす、たいせつなことばです

わたしたちは、たくさんの食べものや、しよくじを準備してくれる人たちのおかげで食べることができています。



今月の地元産は
【さつまいも】
11/1、11/19 植松和孝 (大沼)
11/10 高木友樹 (桜田)
【みそ11/19】成田市農業協同組合
【キャベツ】香取輝彦 (桜田)
【ぶた肉11/15、11/19】
飯田裕一 (大栄十余三)