



11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)		
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	月	○	ごはん	ぶたにくのごまみそいため ちくさあえ のっぺいじる ホットケーキ	こめ でんぷん さとう さといも こむぎこ メープルシロップ	ごまあぶら ごま	ぶたにく ハム とりにく たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	ながねぎ キャベツ たまねぎ しょうが もやし だいこん しいたけ	708 29.6 18.1 2.5
2	火	○	ごはん	エビフライ (タルタルソース) ごもくまめ はくさいのみそしる オレンジゼリー	こめ さとう こむぎこ パンこ ゼリー	あぶら	えび だいず さつまあげ ぶたにく ふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	れんこん ごぼう えだまめ はくさい えのきたけ	652 26.1 19.4 2.3
4	木	○	ごはん	ぶりのソースほしやき かいそうさらだ かんこくふうにくじゃが	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶり ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん にら パプリカ	もやし きゅうり にんにく たまねぎ	680 29.2 23.4 1.7
5	金	○	コッペパン	ウインナーケチャップソースがけ コーンサラダ きのこのクリームスープ ラフランス	パン さとう さつまいも こむぎこ	あぶら	ウインナー ベーコン	牛乳 対&助	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン りんご しめじ きゅうり マツタケ しいたけ ようなし	687 24.6 28.4 2.8
8	月	○	ごはん	とんかつ (ソース) キャベツサラダ だまこもちじる りんご	こめ さとう こむぎこ パンこ だまこもち	あぶら	ぶたにく かにかまぼこ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ ごぼう まいたけ ながねぎ りんご	635 29.9 15.4 1.9
9	火	○	むぎごはん	かわいいのみりんじょうゆづけやき いりとうふ じゃがいものみそしる ミニシュークリーム	こめ さとう おおむぎ じゃがいも シュークリーム	ごまあぶら	カレイ とりにく とうふ たまご ぶたにく みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ はくさい しめじ	617 29.4 17.8 1.8
10	水	○	ごはん	トマトでにたにくだんご ブロッコリーサラダ たまごわかめのスープ	こめ パンこ さとう	あぶら	ぶたにく たまご とうにゅう とりにく	牛乳 わかめ	トマト ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり コーン えのきたけ	645 27.7 23.0 2.2
11	木	○	いなりすし	まいたけとかぼちゃのかきあげ こまつなのごまあえ にこみょうどん はちみつレモンゼリー	こめ さとう うどん こむぎこ ゼリー	ごま	あぶらあげ とりにく ぶたにく なた	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう かぼちゃ	もやし はくさい しいたけ ながねぎ まいたけ たまねぎ	608 29.4 19.7 2.4
12	金	○	サフランライス	シュクメルリ にんじんサラダ ほうれんそうスープ	こめ さつまいも さとう	バター あぶら	とりにく ツナ ウインナー	牛乳 チーズ	バセリ にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ けいかじゅう コーン きゅうり セロリ エリンギ キャベツ	663 29.7 20.5 2.9
15	月	○	成田給食の日① ごはん	さばのぶなかほしやき わふうサラダ とりとせふうしる なりたさんまんじゅう	こめ さとう でんぷん まんじゅう	あぶら	さば とりにく とうふ みそ なた	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん みずな	えのきたけ しょうが ながねぎ ごぼう はくさい	688 28.2 19.9 2.2
16	火	○	成田給食の日② ごはん	こんさいカレー ゆでたまご ハムサラダ いちごヨーグルト	こめ さとう さといも いんげんまめ ジャム	あぶら	たまご ぶたにく ハム	牛乳 ヨーグルト	パプリカ にんじん	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ れんこん だいこん	723 28.3 22.8 2.2
17	水	○	成田給食の日③ さつまいも ごはん	れんこんバーグ てっぼうづけあえ なりたのめぐみそしる	こめ パンこ さつまいも くろまい でんぷん さとう	ごま	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	れんこん ながねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり うり だいこん しいたけ	625 28.3 18.1 2.6
18	木	○	成田給食の日④ そら あんばん	さといものチーズやき シーフードサラダ スパゲティナポリタン ブルーベリー	あんパン さといも さとう スパゲティ	あぶら オリーブ	ツナ いか むきえび ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ にんにく しょうが マツタケ ブルーベリー	645 27.3 24.2 2.4
19	金	○	成田給食の日⑤ うなぎ まぜごはん (きざみのり)	あつあげのにくみそがけ きゅうりのなんばんづけ つみれじる みずようかん	こめ さとう でんぷん みずようかん	ごまあぶら	うなぎ あつあげ ぶたにく みそ いわし さば	牛乳 のり	にんじん こまつな	れんこん ながねぎ たまねぎ しょうが きゅうり もやし ごぼう だいこん	664 28.3 23.1 2.9
22	月	○	むぎごはん	とりにくのねぎみそやき なっとうあえ かきたまじる しろごまプリン	こめ でんぷん おおむぎ ごまプリン		とりにく みそ なっとう たまご かつおぶし ぶたにく かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	ながねぎ しょうが はくさい たまねぎ しめじ	620 32.8 18.5 2.2
24	水	○	ごはん	さけのもみじやき じゃがいものそぼろに はんぺんのすましじる りんごムース	こめ じゃがいも さとう ムース	あぶら	さけ ぶたにく はんぺん とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース えのきたけ だいこん	687 31.5 20.0 2.3
25	木	○	ちゅうかめん	にらまんじゅう さつまいもスティック みそラーメンスープ みかん	ちゅうかめん さつまいも でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ キャベツ たけのこ コーン もやし みかん	691 26.5 19.6 2.3
26	金	○	ごはん	たらのガーリックたつたあげ だいこんのりサラダ ぶたすきやき	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	たら かまぼこ ぶたにく とうふ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	だいこん きゅうり ながねぎ はくさい	626 30.7 17.6 2.0
29	月	○	和食を味わおう! こんぶごはん	いわしのうめに ほうれんそうのおひたし とうふのみそしる ちawanむし	こめ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく なた かつおぶし とうふ たまご とりにく みそ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ほうれんそう みつば	もやし だいこん しめじ えだまめ しいたけ うめ	607 28.3 16.3 3.0
30	火	○	ごはん	チリコンカーネ ハートオムレツ コールスローサラダ ひとくちピーチゼリー	こめ こむぎこ ゼリー	あぶら	たまご ハム だいず ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ コーン にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース	675 29.5 22.5 1.9

読書週間にちなみ、11月前半も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！

- 1日(月)・・・「ホットケーキできあがり」のホットケーキ
- 2日(火)・・・「にげたエビフライ」のエビフライ
- 5日(金)・・・「キャラメル色のわたし」のホットドッグ
- 9日(火)・・・「わかったさんのシュークリーム」のシュークリーム
- 10日(水)・・・「魔法の宅急便」のトマトで煮た肉団子
- 11日(木)・・・「いなり寿司のみみつ」のいなり寿司



学校給食摂取基準 (8~9歳)	11月平均
熱量: 650kcal	657
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	28.1
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.4
食塩相当量: 2.0g以下	2.3

★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。

★11月分給食費の振替日は1月4日(火)です。



地場産物を味わおう!

地場産物への理解を深めるとともに感謝の気持ちを育むために、毎年11月に成田市や千葉県でとれる食材を味わう料理をお出ししています。今年は15日~19日を「成田給食の日」週間とし、特別な献立を用意します。

【使用予定の成田産食材】

- 米・黒米・うなぎ・豚肉・にんじん、れんこん、キャベツ、きゅうり他野菜類・
- さつまいも・里芋・みそ・そらあんばん・ブルーベリー・いちごジャム・鉄砲漬け・
- 米屋の水ようかん・ゆめ牧場のヨーグルト・菜花の里のまんじゅう

