

令和3年

11月 よていこんだてひょう



成田市学校給食センター下総分所 (前期課程)

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価				
			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		1食分 (kcal)			
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)		
1	月	○	むぎごはん	ショーロンポー (1個職2個) チンジャオロースー フルーツあんぱん	ぶたにく ショーロンポー	牛乳	ピーマン	たけのこ にんにく しょうが みかん パイン もも レモン	こめ むぎ さとう かたくりこ あんぱんどうふ ゼリー	あぶら	608	21.6	15.8	0.9
2	火	○	ごはん	さけのちゃんちゃんやき さといものそぼろあんかけ かにたまスープ ひとくちみかんゼリー (2個職2個)	さけ とり みそ たまご	牛乳	にんじん きぬさや チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ コーン しょうが ねぎ しいたけ	こめ さとう さといも かたくりこ ゼリー	バター こま こまあぶら	630	27.2	14.0	2.2
4	木	○	ごはん (しそかつおぶりかけ)	きびなごフライ (3個職4個) こんにゃくのわかめ しらたまみそしる	だいす ちくわ とりにく きびなご かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん きぬさや こまつな	たけのこ だいこん ねぎ	こめ さとう しらたまもち	あぶら こま	616	24.2	17.4	2.2
5	金	○	ミートソース スパゲティ	ひじきサラダ てづくりレモンクリームパイ	ぶたにく とりにく ツナ たまご	牛乳 ひじき こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン	スパゲティ さとう パイ レモンフィ ング	あぶら	684	27.0	26.8	2.5
8	月	○	ごはん	ホッケなんばんづけ ごもくめ ぐだくさんみそしる スイートポテト	ほっけ だいす とりにく ちくわ どうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ごんぶ	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう さつまいも		657	29.4	18.4	1.8
9	火	○	ココア あげパン	かぼちゃアンサンブルエッグ ケチャップ ツナコーンサラダ やさしいスープ	ツナ ベーコン たまご	牛乳	フロccoliー にんじん かぼちゃ	コーン きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも	あぶら	588	21.4	25.1	2.4
10	水	○	むぎごはん	とりにくのみそだれやき ハンサンスー スーラータン	とりにく みそ ハム どうふ たまご ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし しいたけ えのきたけ たけのこ	こめ むぎ さとう マロニー かたくりこ	こまあぶら こま	612	30.9	19.8	2.0
11	木	○	ひじきごはん	いかかおりみそづけ じゃがいものきんぴら にくだんごはくさいのスー プ ヨーグルト☆	とりにく あぶらあげ いか さつまあげ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	ごぼう はくさい ねぎ もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも マロニー	こま あぶら こまあぶら	628	29.4	17.5	2.6
12	金	○	むぎごはん	あきやさいカレー かんでんサラダ ドレッシング キウイフルーツ	とりにく だいす きんときまめ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ フロccoliー	たまねぎ れんこん ぶなしめじ にんにく しょうが きゅうり コーン キウイ	こめ むぎ	あぶら	711	24.7	22.4	2.4
15	月	○	むぎごはん	キャベツメンチカツ ソース いろどりサラダ さつまじる	ぶたにく キャベツ ツナ だいす きんときまめ みそ	牛乳	フロccoliー にんじん こまつな	キャベツ コーン だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	こめ むぎ さつまいも パンこ	あぶら	658	23.6	24.0	2.0
16	火	○	ごはん	さばのみそに ちくさあえ よしのじる バナナ	さば あぶらあげ とりにく どうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ もやし だいこん ねぎ しいたけ パナナ	こめ さとう さといも かたくりこ	こま こまあぶら	651	27.0	19.8	2.1
17	水	○	ごはん	ぶたにくのこうみやき れんこんわふうサラダ かぶのみそしる	ぶたにく ツナ かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こねぎ	にんにく しょうが ねぎ れんこん かぶ	こめ さとう	こまあぶら マヨネーズ	644	24.5	25.1	2.0
18	木	○	むぎごはん	ビビンバどんのぐ (にくいため・ナムル) ちゅうかうたまごスープ みかん	ぶたにく みそ たまご ベーコン どうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし ぜんまい しいたけ ねぎ みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ	こま こまあぶら	715	29.3	23.9	2.5
※いたきょうじやくの日&ちさんちしょうデー ※いたしやちけんの食さいをたくさんとりいれたこんだてです。あけたくいたさきしょう!														
19	金	○	くろまい ごはん	いわしのねぎソースがけ のりマヨサラダ ふるさと汁 ちばにんじんゼリー	いわし かまぼこ ぶたにく どうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	ねぎ しょうが キャベツ れんこん だいこん	こめ くろまい さとう さつまいも ゼリー	あぶら こまあぶら こま マヨネーズ	678	26.5	23.8	2.0
22	月	○	ごはん	あかうおのいちやほし アーモンドあえ にくどうふ	あかうお あつあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう こねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ しいたけ	こめ さとう	あぶら アーモンド	631	34.5	19.5	1.3
24	水	○	うどん	★カレーなんばんじる わふうサラダ もちもちむらさきいも あおのりこざかな	なるととりにく	牛乳 のり あおのり かたくちい わし	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しいたけ えのきたけ	うどん さとう もち むらさきいも	あぶら こま	630	26.6	21.2	2.2
25	木	○	ごはん	さんまのしおやき れんこんのバターしょうゆいため にくじゃが	さんま ベーコン ぶたにく	牛乳	こねぎ にんじん いんげん	れんこん エリンギ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	バター あぶら	715	28.8	23.8	1.7
26	金	○	むぎごはん	とりのからあげ (2個職3個) だいすのいそに かきたまにゅうめんじる ヨーグルトレーズン	とりにく だいす あぶらあげ たまご	牛乳 ひじき	にんじん いんげん こまつな こねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう そうめん レーズン	あぶら	699	26.3	24.3	1.8
29	月	○	ごはん	さわらのさいきょうやき きりほしだいこんのいために とりにくとやさいのみそしる チーズ	さわら ぶたにく さつまあげ だいす とりにく どうふ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	きりほしだいこん しいたけ だいこん ねぎ	こめ さとう さといも	あぶら こまあぶら	638	30.8	20.7	1.9
30	火	○	テーブル ロール	★スコッチエッグ ケチャップ コーンサラダ あきのかおりシチュー みかん	とりにく スコッチエッグ	牛乳 スキムミ ルク	にんじん パセリ	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ みかん	パン さとう	あぶら	616	25.8	25.1	1.8

*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
 *はしを忘れずに持参しましょう。
 *☆印のメニューは学校に直接配送されます。

11月分の給食費振替日は1月4日(火)です。



米、さつま芋、キャベツ、フロccoliー、人参、大根、長ねぎ、れんこんは成田産(下総地区)です。

学校給食摂取基準 (基準)		月平均
熱量	: 650kcal	650
たんぱく質	: 32.5g(範囲21.1~32.5g)	27.0
脂質	: 21.6g(範囲14.4~21.7g)	21.4
食塩相当量	: 2.0g以下	2.0