



11月 よていこんだてひょう

本城小学校共同調理場（小学校）

令和3年

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		
11月9日まで「読書週間」 今月も本にちなんだ料理が登場します。											
1	月	○	ごはん	「サラダで元気」サラダを食べて元気に！「はなちゃんのみそ汁」かつおと昆布のだしがきいたみそ汁です。 チキンカツあまからタレ げんきサラダ とうふとわかめのみそしる げんきヨーグルト	とり肉 みそ ハム かつお節 とうふ 油あげ	牛乳 ヨーグルト こんぶ わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン ねぎ えのきたけ	米 さとう	油 ごま ごま油	664 26.7 19.6 2.2
2	火	○	フレンチトースト	「ルルとララのフレンチトースト」森の動物たちも大好き！「りんごかもしれない」旬のりんごです。 ひじきのマリネ パンプキンポタージュ りんご	卵 ハム ベーコン	牛乳 ひじき ひじき スキムミルク	にんじん パプリカ かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ グリーンピース りんご	パン さとう M-P 卵 米粉	油	653 22.9 25.5 2.6
インドネシア料理こんだて											
4	木	○	ナシゴレン	「オランウータンに森を返す日」オランウータンがいるインドネシアの料理です。 とりにくのハーベキューソース にくだんごとはくさいのスープ バナナ	とり肉 なた えび	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ はくさい ねぎ バナナ	米 麦 さとう 春雨	ごま油 油	635 32.1 15.9 3.3
5	金	○	ごはん	「めぐろのさんま」さんまに大根おろしソースをかけました。「証城寺のたぬき」具だくさんの汁ものです。 さんまのおろしソース マヨおひたし たぬきふうじる	さんま 油あげ かつお節 ハム さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	だいこん もやし ねぎ ごぼう しいたけ	米 でん粉 さとう	油 ドレッシング	658 23.3 24.9 2.4
いい歯の日こんだて											
8	月	○	ごはん (あじつけのり)	「いい歯の日」にちなんだ、かみごたえのある献立です。 いかのレモンしょうゆ やさいのごまあえ どさんこじる	いか ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	パセリ ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ 玉ねぎ コーン	米 さとう でん粉	油 ごま バター	628 26.2 17.3 2.2
9	火	○	サフランライス	「うちにかえったガラゴ」ガラゴがみんなと食べたカレーと焼きりんごです。 こんにやくサラダ ガラゴのカレー やきりんご	牛肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ りんご グリーンピース	米 じゃがいも さとう	ドレッシング 油 バター	753 20.5 22.7 3.4
10	水	○	なめし	さけのごまみそやき きゅうりのなんばんづけ いももちじる	さけ みそ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	きゅうり ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	米 麦 さとう いももち	ごま ごま油	674 28.8 20.0 3.3
11	木	○	むぎごはん	ボークバオス ちゅうかあえ ジャージャンとうふ	ぶた肉 卵 かまぼこ 生あげ みそ	牛乳	にんじん きぬさや	もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ しいたけ たけのこ	米 麦 さとう マロニー でん粉	ごま ごま油 油	692 26.4 18.7 2.8
12	金	○	マヨコーン トースト	ツナとわかめのサラダ ポトフ コアヨーグルト	ツナ ウィンナー	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ コーン もやし 玉ねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ 油	692 25.2 27.7 3.0
15	月	○	ごはん	ぶたにくのさんみやき きりぼしだいこんのナムル むらくもじる かじゅうグミ	ぶた肉 ハム とり肉 卵 なた	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ きゅうり きりぼしだいこん もやし えのきたけ	米 さとう でん粉 グミ	ごま ごま油	692 32.4 22.9 2.8
16	火	○	とりめし	チーズいりかまぼこのてんぷら けんちんじる みかん	とり肉 油あげ とうふ 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん	しいたけ ごぼう グリーンピース ねぎ みかん	米 麦 さとう でん粉 小麦粉 里いも	油	640 23.3 17.8 2.6
17	水	○	うどん	のりマヨサラダ カレーうどんじる ココアむしパン	かまぼこ ぶた肉 なた 豆乳	牛乳 のり スキムミルク	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ れんこん 玉ねぎ ねぎ しいたけ	うどん 小麦粉 さとう	ごま 油 アーモンド	645 26.7 15.7 2.6
18	木	○	むぎごはん	かにしゅうまい バンサンスー マーボーどうふ	かに 卵 みそ ハム とうふ ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん にら	きゅうり ねぎ しいたけ 玉ねぎ たけのこ	米 麦 春雨 さとう でん粉	ごま油	699 28.0 20.0 2.9
成田給食の日こんだて											
11月19日は「成田給食の日」です。成田市産や千葉県産の食材を多く使った献立です。											
19	金	○	くろまい いもごはん	いわしのさんがやき ピーナッツあえ なりたさんみそのとんじる	いわし ぶた肉 卵 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう	米 さつまいも パン粉 さとう 里いも	ごま ごま油 ピーナッツ	665 28.6 23.1 2.7
22	月	○	はつがまい ごはん	じゃがいものハニーサラダ ハヤシルウ ばくがゼリー	牛肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム	米 じゃがいも はちみつ ゼリー	油	741 20.6 23.0 2.7
24	水	○	ごはん	シュンユイ きゅうりともしのナムル トックスープ むらさきいもチップス	さば ぶた肉	牛乳	にんじん	きゅうり もやし コーン はくさい ねぎ たけのこ しいたけ	米 でん粉 さとう トック 紫いもチップス	油 ごま油 ごま	653 24.2 18.5 2.4
25	木	○	せわり コッペパン	チリウィンナー フルーツあえ やきそば	フランクフルト ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ピーマン にら	みかん キャベツ パイナップル もも もやし 玉ねぎ	パン さとう ゼリー ちゅうかめん	油	768 27.3 28.8 4.1
26	金	○	ごはん	まつかぜやき ちくさあえ しらたまじる なっとう	とり肉 みそ 油あげ 納豆	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	ねぎ キャベツ もやし だいこん しいたけ	米 パン粉 さとう 白玉もち	ごま 油 ごま油	709 31.8 21.7 2.0
29	月	○	ごはん	さばのカレーしょうゆやき こんにやくのもの とうにゅうのみそしる	さば とり肉 油あげ みそ 豆乳 ちくわ	牛乳	きぬさや にんじん	たけのこ ねぎ だいこん	米 さとう さつまいも	ごま油	629 26.3 17.6 2.5
30	火	○	くろしよくパン (いちごジャム)	とりにくのレモンペッパーやき わかめサラダ(ドレッシング) コンソメスープ	とり肉 ちくわ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ 玉ねぎ はくさい コーン	パン ジャム じゃがいも	ドレッシング 油	651 29.8 22.3 2.7

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未満

- ★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、黒米、さつまいも、ほうれん草、小松菜、大根、れんこんは成田市産です。
- ★1・12・22日のデザート、17日の主食、26日の納豆は学校配送です。

●お知らせ●

11月分の給食費は、1月4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。

「ごちそうさま」とは？

私たちが食べる食事は、食材を育てる人、それを運ぶ人、売る人、料理をする人など、多くの人がかかわっています。その人たちがいるおかげで、食事をすることができているのです。食事に関わったすべての人たちに、ありがとうの感謝の気持ちをこめて、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



11月8日は「いい歯の日」

