



令和4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		体のちようしをととのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)		
					たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
2	金	○	ごはん	チキンカツ フレンチサラダ ポークカレー なりたしさんのなし (ほうすい)	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	とりにく ぶたにく ハム	牛乳	にんじん	コーン キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ なし	684 24.2 20.8 2.2
5	月	○	ごはん	あきさわらのしろだしやき なすとあつあげのみそいため えびだんごのすましじる セノビーゼリー	こめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら	さわら ぶたにく あつあげ みそ えび すりみ	牛乳 わかめ	にんじん みすな	しょうが にんにく たけのこ なす だいこん ながねぎ	649 27.7 18.9 2.2
6	火	○	コーンライス	にくだんごケチャップに カラフルサラダ キャベツスープ レモンゼリー	こめ さとう マカロニ ゼリー	卵-卵 あぶら	とりにく ぶたにく だいす	牛乳	パセリ ほうれんそう ピーマン にんじん	コーン たまねぎ グリーンピース にんにく もやし キャベツ えのきたけ	634 22.0 18.0 2.6
7	水	○	ごはん	おやこやき おかかあえ かんこくふうにくじゃが ぶどう (デラウェア)	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	たまご ちくわ とりにく かつおぶし ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん にら みつば	にんにく たまねぎ キャベツ ぶどう	653 24.8 18.4 2.0
8	木	○	ごはん	ぶたにくのたまねぎソースがけ *えだまめときゅうりのツナサラダ さつまいものみそしる	こめ さとう でんぷん さつまいも	あぶら	ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ にんにく えだまめ きゅうり コーン だいこん しめじ	672 28.9 22.6 2.1
9	金	○	じゅうごやこんだて ざっこく ごはん	さといもコロッケ (ソース) ひじきのごもくに じゅうごやじる おつきみだんご	こめ ざっこく さといも さとう だんご パンこ	あぶら	あぶらあげ だいす とりにく たら とうふ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう	はくさい しいたけ たまねぎ コーン	676 23.4 16.9 2.3
12	月	○	ごはん	*ピリからそぼろ キャベツのごますあえ かきたまじる アップルパイ	こめ さとう でんぷん パイ	ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく たまご なる	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい たまねぎ ながねぎ えだまめ キャベツ もやし だいこん しめじ りんご レモン	703 29.9 24.0 2.5
13	火	○	こくとうパン	とりにくのレモンバジルやき *ジャーマンポテト チーズスープ なし (あきづき)	パン じゃがいも こむぎこ	卵-卵	とりにく ベーコン ハム	牛乳 スライス チーズ	さやいんげん にんじん ごまつな	たまねぎ レモン キャベツ マツタケ なし	672 23.1 22.0 2.7
14	水	○	むぎごはん	きすのてんぷら (てんつゆ) ★もずくチャンプルー かぼちゃのみそしる ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	きす ぶたにく ベーコン みそ	牛乳 もずく ヨーグルト	にんじん ピーマン かぼちゃ チンゲンサイ	もやし コーン しょうが たまねぎ しめじ	667 24.9 20.9 2.3
15	木	○	ごはん	パオズ *にんじんとえのきのちゅうかふうサラダ ジャージャンどうふ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく とりにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん	えのきたけ きゅうり しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ しいたけ	649 26.2 19.8 2.2
16	金	○	にんじん まぜごはん	さばのカレーじょうゆやき ほうれんそうわふうサラダ かみなりじる ぶどう (きよほう)	こめ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ さば どうふ さつまあげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	えのきたけ ごぼう だいこん たまねぎ ぶどう	671 28.0 25.4 2.8
20	火	○	ごはん	ユーリンチー ナムル ワンタンスープ チーズ	こめ さとう ワンタン でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	ながねぎ もやし はくさい たけのこ しいたけ	644 26.7 19.2 2.5
21	水	○	ごはん	ほきのオイルやき ★けんちょう ぶたもやしじる きなこプリン	こめ さとう プリン	あぶら ごまあぶら	ほき とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ だいこん もやし しめじ キャベツ にんにく しょうが	642 27.8 21.0 2.3
22	木	○	チョコチップ パン	スコッチエッグ *ラタトゥイユ コンソメスープ	パン さとう こむぎこ チョコ じゃがいも	バター アーモンド 卵-卵	たまご ぶたにく きゅうりにく とりにく ベーコン	牛乳	ピーマン パプリカ トマト にんじん	にんにく なす スッキニー たまねぎ キャベツ	708 26.5 29.0 2.9
26	月	○	ごはん	*ハッシュドビーフ *ブロッコリーのデリふうサラダ ゆでえだまめ フルーツジュレ	こめ いんげんまめ はちみつ さとう ゼリー	あぶら	ぎゅうにく こむぎこ たまご ツナ とうにゅう	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マツタケ にんにく えだまめ グリーンピース みかん もも パイン	716 25.7 22.6 2.3
27	火	○	むぎごはん	ぶたにくどんのぐ れんこんサラダ ★ごじる スイートポテト	こめ おおむぎ さとう じゃがいも さつまいも	あぶら ごま バター	ぶたにく とうふ だいす みそ たまご	牛乳 ひじき なまかん	さやいんげん にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ れんこん キャベツ だいこん ごぼう	718 27.7 22.6 2.0
28	水	○	*しおごはん (のり)	さけのねぎみそやき さといものそぼろに あつあげのとろみじる マスカットゼリー	こめ さとう さといも でんぷん ゼリー	ごまあぶら	さけ みそ とりにく あつあげ ぶたにく	牛乳 のり	はねぎ にんじん ごまつな	ながねぎ しょうが だいこん たまねぎ	630 22.7 14.8 2.3
29	木	○	ちゅうかめん	*もちもちチヂミ ゆかりあえ *のうこうタンタンめんスープ ひとくちミルクプリン	ちゅうかめん こむぎこ でんぷん さとう プリン	ごまあぶら ごま	たまご いか ぶたにく みそ とうにゅう	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく たけのこ もやし ながねぎ	667 28.3 21.3 2.3
30	金	○	ごはん	さんまのかばあげ なっとうあえ とりだんごじる りんご	こめ さとう はるさめ でんぷん	あぶら ごまあぶら	さんま なっとう かつおぶし とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん ごまつな にら	はくさい キャベツ しめじ りんご たまねぎ	689 26.8 27.0 2.1

日本各地の郷土料理をお出ししています！

14日(水) もずくチャンプルー (沖縄県)

チャンプルーとは、沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、いろいろな材料を炒めた料理です。

21日(木) けんちょう (山口県)

豆腐・大根・人参などを使ったシンプルな煮物です。

27日(火) 呉汁 (鹿児島県他)

大豆を水に浸してすりつぶしたものを「呉」といいます。日本各地にさまざまな呉汁があるようです。

○●○ 調理員さんのおすすめメニューが登場します ○●○
調理場で働くスタッフの「おすすめメニュー」を
お出しします。*印がついた料理です。ご注目ください！

【旬の果物を味わおう！】

梨 (豊水・あきづき)
ぶどう (デラウェア・巨峰)
をお出しする予定です。
お楽しみに♪

★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。
★9月分給食費の振替日は 10月31日 (月) です。

学校給食摂取基準 (8~9歳)

熱量: 650kcal	671
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	26.9
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.3
食塩相当量: 2.0g以下	2.3

9月平均