

令和4年



9月

よていこんだてひょう



成田市美郷台小共同調理場（小学校）

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			
			しゅしょく	ふくしょく	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		I補正 - (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)
2	金	○	むぎごはん	スマイルポテト低学年1こ高学年2こ ポークカレー なし	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ セロリ なし	こめ むぎ じゃがいも	サラダあぶら	652	18.8	17.7
5	月	○	ごはん	ほきのオイネーズやき ごまあえ きのこのみそしる てづくりふりかけ	ほき とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし キャベツ だいこん ししいたけ たまねぎ えのきだけ	こめ きびざとう	ごま ごまあぶら	546	24.0	14.0
6	火	○	ごはん	チンジャオロースー サムゲタンふうスープ てづくりチョコバナナケーキ	ぶたにく とりにつく たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ながねぎ えのきだけ しいたけ もやし バナナ	こめ きびざとう でんぶん ごまご さとう チョコ	サラダあぶら バター	612	24.4	14.7
7	水	○	ガーリックライス	あじのマスタードパンこやき かぼちゃだんごのシチュー きょうほう2こ	あじ	ぎゅうにゅう	パセリ かぼちゃ にんじん かぼちゃ	にんにく コーン マッシュルーム たまねぎ セロリ きょうほう	こめ でんぶん ごまご パンこ	サラダあぶら バター	666	21.6	21.5
8	木	○	ごはん	とりにくのからあげ4年生まで1こ5.6年2こ なめだけあえ コンソメスープ	とりにく とりがら	ぎゅうにゅう きざみのり	こまつな にんじん パセリ	しょうが にんにく なめだけ たまねぎ キャベツ セロリ	こめ でんぶん きびざとう じゃがいも	ごまあぶら なたねあぶら サラダあぶら	580	22.1	15.3
9	金	○	さつまいもいり ごもくおこわ	うさぎがたハバ -グデシ'ラ'ニス すましじる くりむしパン	とりにく あぶらあげ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しいたけ マッシュルーム キャベツ ながねぎ	こめ もちごめ さつまいも きびざとう	ごま サラダあぶら くり	687	22.4	21.8
12	月	○	むぎごはん	たれカツ ひじきサラダ えのきのみそしる	ハム とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん えのきだけ ながねぎ	こめ おおむぎ きびざとう	なたねあぶら サラダあぶら	622	16.6	19.8
13	火	○	バターロールパン	てづくりなすミートグラタン コールスローサラダ りんご こざかなアーモンド	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ こざかな	とまと トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン りんご	パン	オリーブオイル なたねあぶら アーモンド	602	23.6	28.4
14	水	○	ごはん	ミートローフ じゃがいものハニーサラダ はくさいとわかめスープ	ぶたにく とりにく たまご とうにゅう ぶたにく とりがら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり えのきだけ はくさい ながねぎ しょうが	こめ パンこ きびざとう じゃがいも はちみつ	なたねあぶら サラダあぶら ごまあぶら	674	28.3	21.3
15	木	○	ごはん	さわらゆうあんやき チーズサラダ みそけんちんじる	さわら とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	ゆず キャベツ きゅうり コーン だいこん ころも ながねぎ	こめ さといも	なたねあぶら	601	24.7	17.7
16	金	○	むぎごはん	マーボーどうふ ちゅうかサラダ マーラーカオ	とうふ ぶたにく ローズハム たまご	ぎゅうにゅう れんにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ きゅうり もやし	こめ おおむぎ きびざとう でんぶんマロニー さとう ごまご	サラダあぶら ごまあぶら	763	28.0	24.4
20	火	○	むぎごはん	ぶたどんのぐ こんにゃくサラダ てづくりチーズケーキ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう クリームチーズ ヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ きびざとう グラニューとう ごまご	サラダあぶら なまクリーム	687	25.9	24.9
21	水	○	むぎごはん	さけのちゃんちゃんやき こまつなのわふうサラダ すましじる	さけ みそ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん こまつな	コーン たまねぎ もやし えのきだけ キャベツ ながねぎ	こめ おおむぎ さとう	バター サラダあぶら	605	23.4	19.6
22	木	○	パンネ・ポロネーゼ	おぐらミニトースト フレンチサラダ	ぶたにく ぎゅうにく だいす あずき ロースハム	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン とまと	たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パンネ しょくパン きびざとう さとう	バター サラダあぶら	639	25.1	29.3
26	月	○	むぎごはん	とりにくに-マスタード やき わかめサラダ ほうとうじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん	しょうが にんにく もやし きゅうり キャベツ だいこん ししいたけ ながねぎ	こめ おおむぎ はちみつ さとう ほうとう	ごまあぶら ごま	622	26.6	14.0
27	火	○	ごはん	はるまき だいすもやしのナムル はるさめスープ かじゅうグミ	ぶたにく ローズハム とりがら	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな チンゲンサイ	たけのこ しいたけ コーン だいすもやし ながねぎ しょうが	こめ きびざとう でんぶん はるまきのかわ ごまご グミ	ごまあぶら なたねあぶら ごま	613	19.4	18.6
28	水	○	むぎごはん	さんまのつつに たくあんあえ さわにわん	さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり たくあん ごぼう えのきだけ	こめ おおむぎ きびざとう はるさめ	ごま	674	24.7	21.8
29	木	○	スパゲッティ	ペスカトーレのぐ こんにゃくサラダ てづくりピーチタルト	ぶたにく ベーコン えび たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ とまと	たまねぎ セロリ にんにく きゅうり キャベツ も	スパゲッティ ごまご グラニューとう こめ	オリーブオイル サラダあぶら バター	710	25.8	27.6
30	金	○	こんぶごはん	えびカツ てづくりにくだんごスープ もやしとコーンのおひたし	ぶたにく	きざみこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが ながねぎ たけのこ もやしコーン	こめ きびざとう はるさめ	サラダあぶら なたねあぶら ごま	624	27.0	18.2

★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。

今年(ことし)は9/10(土)が十五夜です。
給食では9/9(金)にお月見献立です。



学校給食摂取基準（基準）	月平均
熱量：650kcal	643
たんぱく質：24.0g(範囲21.1~32.5g)	23.8
脂質：18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.5
食塩相当量：2.0g以下	2.2