

令和4年



9月

よていこんだてひょう



平成小学校学校給食共同調理場

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	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		1人分 - (kcal)	
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんぱく質(g)	脂質(g)
2	金	○	はつがまい ごはん	ポークカレー ツナとわかめのサラダ ヨーグルト	こめ さとう はつがまい じゃがいも	あぶら	ふたにく ツナ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	りんご もやし	724 25.4 21.5 2.1
5	月	○	ごはん	さけのしおこうじやき ごぼうとぎゅうにくのいために あすかじる	こめ さとう じゃがいも	あぶら	さけ みそ ぎゅうにく とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ だいこん		663 28.0 20.2 1.5
6	火	○	ごはん	えびしゅうまい パンサンスー マーボー豆腐	こめ さとう はるさめ でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	えび たまご ハム とうふ ふたにく みそ	牛乳	にんじん	きゅうり しいたけ たけのこ	たまねぎ	650 26.9 20.0 2.6
7	水	○	きなこ あげパン	ポークビーンズ ひじきのマリネ アセロラゼリー	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら なまクリーム	きなこ ハム だいず ふたにく	牛乳 こなチーズ ひじき	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり グリーンピース		700 27.5 23.2 2.6
8	木	○	むぎごはん (のりつくだに)	いわしのフライ もやしのあえもの にくじゃが	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	いわし ふたにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	もやし きゅうり たまねぎ		718 26.6 22.1 1.7
9	金	○	ごはん	たらちりソースかけ チンジャオロースー わんたんスープ	こめ さとう でんぶん こむぎこ わんたん	あぶら ごまあぶら	たら ふたにく	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ	ねぎ	644 29.6 17.3 2.4
お月見こんだて												
12	月	○	くりごはん (ごましお)	あつやきたまご さといものそぼろに けんちんじる おつきみゼリー	こめ さとう さといも ゼリー	くり ごまあぶら ごま	たまご とうふ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん ねぎ		680 22.4 19.2 2.8
13	火	○	きりこび ごはん	このはてんぷら どさんこじる なし	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら バター	とりにく あぶらあげ かまぼこ たまご とうふ ふたにく みそ	牛乳 あおりの こんぶ	にんじん	しいたけ もやし コーン	ねぎ なし	623 24.4 18.3 2.8
14	水	○	スパゲティー	ミートソース コーンとかにかまぼこのサラダ こめこのマドレーヌ	スパゲティー こめこ さとう はちみつ	あぶら マヨネーズ バター	ぎゅうにく ふたにく たまご かにかまぼこ	牛乳 こなチーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ セロリ コーン きゅうり キャベツ		785 26.4 31.9 2.1
15	木	○	むぎごはん (てづくりふりかけ)	ふたにくのしょうがやき ツナとやさしいごまあえ のっぺいじる	こめ むぎ さとう さといも でんぶん	ごま	ふたにく ツナ あぶらあげ ちりめんじゃこ かつおぶし	牛乳 のり	ごまつな にんじん	りんご だいこん しいたけ	もやし ねぎ	687 29.1 25.8 2.4
16	金	○	むぎごはん	あげぎょうざ ピピンバ わかめスープ ひとくちりんごゼリー	こめ むぎ こむぎこ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	ふたにく とりにく たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ぜんまい だいずもやし えのきだけ	ねぎ	619 22.7 18.1 2.7
20	火	○	さけなめし	とりにくのからあげ ごますあえ じゃがいものみそしる アーモンドいりこざかな	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま アーモンド	とりにく みそ	牛乳 わかめ こざかな	にんじん	きゅうり たまねぎ	もやし	696 30.5 20.1 3.0
21	水	○	まるわりパン	ハンバーグトマトソースかけ (スライスチーズ) わかめサラダ パスタスープ きよほう	パン さとう マカロニ	あぶら ごまあぶら ごま バター	とりにく ふたにく	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ きよほう	もやし	656 27.8 25.9 3.8
22	木	○	チャーハン	はるまき にくだんごとはくさいのスー れいとうみかん	こめ さとう むぎ でんぶん こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ふたにく なると たまご とりにく	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい	ねぎ もやし みかん	657 25.4 21.0 2.9
26	月	○	ごはん	さんまのかばやきふう わふうサラダ さつまじる	こめ さとう でんぶん さといも	あぶら ごまあぶら	さんま みそ とりにく あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	えのきだけ だいこん ごぼう	ねぎ	679 23.9 24.7 1.8
27	火	○	しょくパン (いちごジャム)	パンネのラザニアふう こんにゃくサラダ コンソメスープ れいとうパイン	パン さとう じゃがいも マカロニ ジャム	あぶら	ふたにく ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ パイン		589 20.4 20.0 3.1
28	水	○	ごはん	さばのみそに ちくさあえ かきたまじる	こめ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	さば みそ あぶらあげ たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ	もやし	666 24.7 24.7 2.8
29	木	○	カレーピラフ	とりにくのマリネやき ミネストローネ ゴールドキウイフルーツ	こめ むぎ じゃがいも	バター あぶら	ベーコン ウィンナー とりにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン グリーンピース セロリ マッシュルーム キャベツ えだまめ キウイフルーツ		611 28.8 20.1 3.2
30	金	○	ごはん	いかにあげに しらたきのピリからいため しらたまじる ひとくちぶどうゼリー	こめ さとう でんぶん しらたま ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	いか ふたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	コーン だいこん ねぎ		653 24.6 16.3 2.1

★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。
★米(コシヒカリ1等米)、粟は成田市産です。
★2日、7日、9日のデザートは学校配送になります。
9月分の給食費は10月31日が納付日(振替日)です。
お早めに口座への入金をお願いします。

平成小学校共同調理場の給食が始まります!
安全安心でおいしい給食を提供できるようにがんばります!

学校給食摂取基準(基準)		月平均
熱量	650kcal	668
たんぱく質	26.8g(範囲21.1~32.5g)	26.1
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.6
食塩相当量	2.0g以下	2.5