



10月 よていこんだてひょう



令和4年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量	
			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		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
3	月	○	ごはん	さばのカレー・じゃようゆき こんにゃくのおかか とうにゅうのみそしる	さば とり肉 ちくわ 油あげ かつお節 みそ 豆乳	牛乳	きぬさや かぼちゃ にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	米 さとう	ごま油	627 26.9 17.6 2.5
4	火	○	うどん	だいがくいも ごぼうサラダ ごもくうどんじる	ちくわ とり肉 油あげ なた	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう れんこん きゅうり コーン ねぎ 玉ねぎ しいたけ	うどん さとう さつまいも	油 ごま マヨネーズ	644 24.0 16.7 2.6
5	水	○	さけわかめ ごはん	まつかぜやき きゅうりのなんばんづけ すましじる こくとうビーンズ	さけ とり肉 卵 かまぼこ とうふ みそ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ きゅうり しいたけ えのきたけ	米 麦 パン粉 さとう	ごま 油 ごま油	633 31.9 17.2 2.6
6	木	○	ごはん	いかのあげに もやしのあえもの どさんこじる ばくがゼリー	いか ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし きゅうり コーン 玉ねぎ	米 さとう でん粉 じゃがいも ゼリー	油 ごま ごま油 バター	661 24.3 16.8 1.8
10月10日 目によい食べ物を 使った献立です。											
7	金	○	メープル トースト	イタリアンサラダ パンプキンポタージュ ブルーベリー	ツナ ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ グリーンピース ブルーベリー	パン 米粉 さとう メープルシロップ	マーガリン ドレッシング 油	708 22.1 31.0 3.0
11	火	○	むぎごはん	ハンバーグわふうきのソース ブロッコリーのかつおぶしあえ かぼちゃもちじる	とり肉 ぶた肉 かつお節 油あげ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ しめじ キャベツ だいこん ごぼう しいたけ	米 麦 さとう かぼちゃもち でん粉	ごま油	618 22.2 16.1 1.9
12	水	○	ごはん	まんだいのピリからだれ ごぼうときゅうにくのいために しらたまじる	まんだい 牛肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	ごぼう 玉ねぎ だいこん ねぎ しいたけ	米 でん粉 さとう 白玉もち	油 ごま油	675 26.8 19.8 1.9
13	木	○	むぎごはん	じゃがいものハニーサラダ ハヤシルウ ひとくちようなしゼリー	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 マッシュルーム グリーンピース	米 麦 ゼリー じゃがいも はちみつ	油	691 19.6 22.0 2.8
14	金	○	ごはん 【わかめふりかけ】	ねぎたまやき そくせきづけ いもに	卵 ぶた肉 生あげ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ねぎ はくさい キャベツ つぼづけ たけのこ しいたけ	米 里いも さとう	ごま ごま油	618 23.6 18.0 2.2
17	月	○	むぎごはん	ぶたにくのみそふうみやき いそべあえ えびだんごのすましじる	ぶた肉 みそ えび	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん きぬさや	もやし ねぎ しめじ えのきたけ	米 麦 さとう	ごま	621 25.8 20.5 2.4
18	火	○	きのこごはん	ますのタルタルソースフライ とんじる かき	とり肉 油あげ ます ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ しいたけ だいこん ごぼう ねぎ かき	米 麦 さとう 里いも	マヨネーズ 油 ごま油	665 26.6 25.6 2.6
19	水	○	ごはん	ちゅうかふうてりやきチキン ひじきのサラダ みそキムチトックスープ アセロラミルクゼリー	とり肉 ツナ ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	キャベツ コーン はくさい キムチ 大豆もやし えのきたけ	米 さとう トック ゼリー	油	635 28.8 14.8 2.3
20	木	○	ピタパン	チリコンカン れんこんチップス コンソメスープ バナナ	ぶた肉 とり肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ れんこん はくさい コーン バナナ グリーンピース	ピタパン 小麦粉 じゃがいも	油	612 23.7 22.4 2.5
21	金	○	はつがまい ごはん	かみかみかいそうサラダ(ドレッシング) こうちようせんせいがつくるポークカレー オレンジ	ぶた肉	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ チーズ スキムミルク	にんじん	切り干しだいこん キャベツ えだ豆 玉ねぎ オレンジ グリーンピース	米 じゃがいも	ドレッシング 油	696 23.6 19.8 2.3
24	月	*振替休業日のため給食はありません*									
25	火	○	とりめし	さけのオイネーズやき ほうとうじる りんご	とり肉 さけ ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん かぼちゃ	しいたけ ごぼう ねぎ グリーンピース りんご だいこん しめじ	米 麦 さとう ほうとう	油 マヨネーズ	641 28.6 20.7 3.0
26	水	○	セルフ おにぎり 【のり・ごまお】	にくだんご こんにゃくのにももの かきたまじる	とり肉 ちくわ 卵 とうふ なた	牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな きぬさや	たけのこ 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう でん粉	ごま ごま油	600 25.4 16.7 2.4
読書週間献立10/27~11/4 「おばけのアップ ドララちゃんとドララちゃん」…カレーポトフ											
27	木	○	マヨコーン トースト	かんてんサラダ(ドレッシング) カレーポトフ ゴールドキウイフルーツ	ウィンナー	牛乳 わかめ	パセリ にんじん ブロッコリー	コーン きゅうり 玉ねぎ セロリ キウイ	パン じゃがいも	マヨネーズ ドレッシング	626 21.2 24.2 2.7
28	金	○	チャーハン	「パオにいちゃんの魔法のスープ」…ぎょうざスープ 「ばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほん」 むしパンのまき…まっちゃむしパン	ぶた肉 なた 卵 豆乳	牛乳 わかめ スキムミルク	パセリ チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ きゅうり もやし コーン たけのこ しいたけ ねぎ	米 麦 さとう 小麦粉 甘納豆 さつまいも	油 ごま ごま油	667 21.7 13.2 3.1
ハロウィン献立											
31	月	○	チキンライス	パンフキングラタン ABCスープ ハロウィンデザート	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース コーン	米 麦 マカロニ じゃがいも かぼちゃプリン	バター	637 21.2 19.7 2.6

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

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

食品ロス削減月間 「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。
食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。
調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減する
ためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取
ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいま
す。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

●お知らせ●
10月分の給食費は、1
1月30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。

★今月の地元産★

- 【チンゲン菜】 堀越一仁（大清水）
- 【小松菜】 池上貴之（小菅）
- 【ほうれん草】 堀越一仁（大清水）
- 【れんこん・さつまい】 成田市農業協同組合
- 【米（コシヒカリ）】 山口和久（馬場）