



# 10月 予定献立表



令和4年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
3	月	○	ごはん	さばのカレー・じゃようゆ焼き こんにゃくのおかか煮 豆乳のみそ汁	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	802 34.6 21.3 3.0
4	火	○	うどん	大学いも ごぼうサラダ 五目うどん汁	ちくわ とり肉 油あげ なたと	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	805 29.2 18.8 3.1
5	水	○	鮭わかめ ごはん	松風焼き きゅうりの南蛮漬け すまし汁 黒糖ビーンズ	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	781 37.7 19.0 3.0
6	木	○	ごはん	いかの揚げ煮 もやしのあえもの どさんこ汁 麦芽ゼリー	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	809 29.0 18.7 2.2
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	マーガリン ドレッシング 油	816 24.7 35.9 3.6
11	火	○	麦ごはん	ハンバーグ和風のごソース ブロッコリーのかつお節あえ かぼちゃもち汁	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	792 27.1 18.8 2.3
12	水	○	ごはん	まんだいのピリ辛だれ ごぼうと牛肉の炒め煮 白玉汁	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	860 34.4 23.5 2.2
13	木	○	麦ごはん	じゃがいものハニーサラダ ハヤシルウ 一口洋梨ゼリー	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	油	852 23.1 24.9 3.2
14	金	○	ごはん 〔わかめふりかけ〕	ねぎたま焼き 即席漬け いも煮 カルシウムヨーグルト	卵 ぶた肉 生あげ かつお節	牛乳 わかめ ヨーグルト	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	802 29.1 20.1 2.6
17	月	○	麦ごはん	ぶた肉のみそ風味焼き 磯辺あえ えび団子のすまし汁	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	803 33.1 25.3 2.8
18	火	○	きのこごはん	ますのタルタルソースフライ とん汁 柿	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	834 31.8 29.1 3.1
19	水	○	ごはん	中華風照り焼きチキン 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	802 37.2 17.0 2.7
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	773 29.6 27.9 3.1
21	金	○	発芽米 ごはん	かみかみ海草サラダ（ドレッシング） 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	859 27.7 22.2 2.7
24	月	○	アーモンド ピラフ	マセドアンサラダ パスタスープ 手作りスイートポテト	ハム 卵 ベーコン	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ えのきたけ コーン きゅうり 玉ねぎ キャベツ しめじ	米 麦 さとう じゃがいも マカロニ さつまいも	油 バター アーモンド マヨネーズ ごま	808 21.2 19.8 2.9
25	火	○	とりめし	鮭のオイネーズ焼き ほうとう汁 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	802 34.2 23.5 3.5
26	水	○	セルフ おにぎり 〔のり・ごま塩〕	肉団子 こんにゃくの煮物 かき玉汁 チーズ	とり肉 ちくわ 卵 とうふ なたと	牛乳 のり わかめ チーズ	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	792 33.2 21.7 3.1
27	木	○	マヨコーン トースト	寒天サラダ（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	781 25.2 28.9 3.4
28	金	○	チャーハン	きゅうりともやしのナムル ぎょうざスープ 抹茶蒸しパン	ぶた肉 なたと 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	841 25.8 14.2 3.6
ハロウィン献立											
31	月	○	チキンライス	パンプキングラタン 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	795 25.4 22.2 3.0

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

食品ロス削減月間 日本の1年間の食品ロス 約643万 トン

日本の食品ロスは1年間で約643万トン（平成28年度推計値）です。食品メーカーや飲食店などからは約352万トンが、一般家庭からは約291万トンが発生しています。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で、大量の食べ物を捨てているのです。

食品メーカーなどの食品ロス 約352万トン

家庭の食品ロス 約291万トン

※平成28年度の推計値です。毎年の食品ロスの推計値は農林水産省・環境省から公表されます。

世界の食料援助量よりも多い！  
2017年の世界の食料援助量は約380万トンでした。つまり日本では、世界の食料援助量よりも多い食べ物が捨てられています。

買い物の前に  
食品の在庫を  
確認！



●お知らせ●  
10月分の給食費は、11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。

学校給食摂取基準（12～14歳）

熱量：830kcal 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：2.5g未満

### ★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）