



# 10月 よていこんだてひょう



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) たんぱく (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
			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		体のちようしをとのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むしじつ 無機質	ビタミン		
3	月	○	ふきよせごはん	ほっけのしおこうじやき おかかあえ なすのみそしる ミニたいやき	こめ さとう じゃがいも たいやき	くり	とりにく ほっけ あぶらあげ みそ ちくわ ぶたにく かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	ごぼう えだまめ しめじ なす たまねぎ	627 30.2 14.0 2.8
4	火	○	ごはん	ぶたにくのチーズケチャップいため ひじきサラダ ★にゅうめん なし(にいたか)	こめ さとう そうめん	あぶら	ぶたにく ツナ とりにく かまぼこ	牛乳 チーズ ひじき	さやいんげん にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ コーン しいたけ だいこん なし	632 29.4 17.3 2.2
5	水	○	シュガーあげパン	きのことポテトのソテー *ほたてとはくさいのクリームに ミニトマト	パン さとう じゃがいも こめこ	あぶら 卵 オイル バター	ウインナー とりにく ほたてがい	牛乳	パセリ にんじん こまつな トマト	しめじ エリンギ コーン たまねぎ はくさい	644 24.4 24.6 2.2
6	木	○	ごはん	エビギョーザ *ぎゅうにくとブロッコリーのオイマヨいため わかめスープ りんご	こめ さとう でんぶん	こまあぶら あぶら	えび たまご さかなすりみ ぎゅうにく とりにく とうふ	牛乳 わかめ	ブロッコリー パプリカ にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ えのきだけ たけのこ りんご	649 26.1 20.5 2.1
7	金	○	むぎごはん	チキンみそカツ いそかあえ ごもくじる ブルーベリーゼリー	こめ こむぎこ おおむぎこ さとう さいとも パンこ ゼリー	あぶら	とりにく みそ かまぼこ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし だいこん ながねぎ	629 24.7 19.8 2.2
11	火	○	*のうこう ぎょかいとんこつ かまめし	いかフリッター おあげサラダ はんぺんのすましじる ヨーグルト	こめ さとう こむぎこ	こま あぶら	ベーコン たまご かつおぶし いか あぶらあげ はんぺん とうふ	牛乳 のり わかめ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	れんこん えのきだけ だいこん	661 29.5 22.6 2.7
12	水	○	ごはん	タコミート(パルメザンチーズ) キャベツサラダ マカロニスープ *いちごフルーチェタルト	こめ さとう でんぶん マカロニ タルト	あぶら	ぶたにく だいず ベーコン	牛乳 チーズ	トマト ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ コーン きゅうり キャベツ はくさい いちご	607 26.6 24.7 2.4
13	木	○	しおあじ やきうどん	*おこのみやき *かぼちゃのごまあえ フルーツミックス	うどん さとう こむぎこ やまいも ゼリー	あぶら こまあぶら こま	ぶたにく たまご かつおぶし	牛乳 あおのり	にんじん はねぎ かぼちゃ ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ もやし ながねぎ はくさい みかん もも パイン	640 25.0 19.4 2.4
14	金	○	ごはん	とりにくのあまずに マヨおひたし *★いしかりじる にんじんカップケーキ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	とりにく ハム かつおぶし さけ あぶらあげ みそ たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし だいこん たまねぎ ながねぎ	722 34.1 23.7 2.5
17	月	○	ごはん	あぎやさいカレー 🍷かにチーズグラタン ツナサラダ	こめ マカロニ こむぎこ さとう さつまいも いんげんまめ	あぶら バター こまあぶら	かに かにかまぼこ ツナ ぶたにく	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム もやし しょうが なす にんにく れんこん しめじ まいたけ	717 28.0 22.3 2.5
18	火	○	ごはん	さけのピリからやき かいそうサラダ とうふのちゅうかに くりのムース	こめ さとう でんぶん ムース	こま こまあぶら	さけ ぶたにく とうふ	牛乳 かいそう	パプリカ にんじん こまつな	きくらげ りんご もやし ながねぎ きゅうり たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ	652 30.0 19.7 2.2
19	水	○	🍷コッペパン	🍷ポテトコロケ(ソース) フレンチサラダ 🍷コーンスープ きょうほう&シャインマスカット	パン じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら	ぶたにく たまご	牛乳 マッシュルーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ぶどう	706 23.6 23.9 2.7
20	木	○	むぎごはん	ちぐさやき とりにくとさといものにも あおさのみそしる みかん	こめ さとう おおむぎこ さといも	あぶら	ぶたにく たまご とりにく とうふ みそ	牛乳 あおさ	にんじん ほうれんそう さやえんどう	たまねぎ しいたけ しょうが だいこん はくさい ながねぎ みかん	640 27.1 17.8 2.4
21	金	○	ごはん	ぶたにくのこうみソースがけ ほうれんそうわふうサラダ ごまみそしる チョコドーナツ	こめ さとう じゃがいも ドーナツ	あぶら こま こまあぶら	ぶたにく とりにく みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	ながねぎ にんにく えのきだけ もやし しめじ しょうが	707 25.9 28.8 2.1
24	月	○	ごはん	ままかりのりごまフライ ぼんずあえ カレーにくどうふ	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら こま	ままかり とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ	牛乳 あおさ	こまつな にんじん みずな	はくさい しめじ たまねぎ ながねぎ	672 31.6 22.1 1.8
25	火	○	🍷ちゅうかめん	ぶたにくとうすらたまごのにも メンマあえ 🍷つけめんスープ 🍷にくまん	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら こま こまあぶら	ぶたにく とうすらたまご なると	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ながねぎ きゅうり もやし たけのこ たまねぎ ゆず	674 31.7 23.3 3.2
26	水	○	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル ビーフンスープ	こめ でんぶん さとう ビーフン	あぶら こまあぶら こま	とりにく ぶたにく えび	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく ながねぎ もやし はくさい たけのこ	626 29.7 16.9 2.0
27	木	○	ごはん (ふりかけ)	さばのてりやき きりぼしだいこんのいために さつまじる ようなし(ラフランス)	こめ さとう さつまいも	こまあぶら	さば ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	きりぼしだいこん たまねぎ ごぼう ようなし	675 29.4 20.3 2.0
28	金	○	🍷チーズとハムと たまごの ホットサンド	ブロッコリーサラダ 🍷ゴロゴロジャガイモととりにくのシチューふう ひとくちみかんゼリー	パン さとう こむぎこ じゃがいも ゼリー	あぶら 卵 オイル	たまご ハム とりにく とうにゅう	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん さやいんげん	カリフラワー コーン たまねぎ	623 29.4 21.8 3.1
31	月	○	ジャンバラヤ	かぼちゃハンバーグ もやしサラダ コンソメスープ かぼちゃクリームもち	こめ さとう じゃがいも レンズまめ もち	あぶら	ウインナー ぶたにく ツナ とりにく かまぼこ	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ	674 25.3 21.6 2.9

読書週間にちなみ、今年も10月後半から11月前半に図書委員会とのコラボ企画、「本から飛び出した給食」を実施します！

- 17日(月)・・・「れいぞうこのおくのおく」 かにチーズグラタン
- 19日(水)・・・「もりのおべんとうやさん」 コロッケサンド  
「パムとケロのさむいあさ」 コーンスープ
- 25日(火)・・・「たべものやさん しりとりたいかい かいさいします」 つけめん  
「とのさまぶたまん」 ぶたまん(肉まん)
- 28日(金)・・・「十年屋 5」 チーズとハムと卵のホットサンド  
「お化け屋敷にお引越し」 ブロブロッコジャガイモと鶏肉のシチュー風

日本各地の郷土料理をお出ししています！

4日(火) にゅうめん (奈良県)  
そうめんは夏に食べるイメージがありますが、奈良県では、にゅうめんにして冬でも食べているそうです。

14日(金) 石狩汁 (北海道)  
鮭と白菜・玉ねぎなどの野菜を、みそで味付けした身体があたたまる汁物です。

今月も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。ご注意ください！

学校給食摂取基準(8~9歳)		10月平均
熱量:	650kcal	664
たんぱく質:	26.8g(範囲21.1~32.5g)	28.0
脂質:	18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.3
食塩相当量:	2.0g以下	2.4

★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。  
★10月分給食費の振替日は11月30日(水)です。

