

令和4年



10月

よていこんだてひょう

公津の杜中学校学校給食共同調理場（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			
			しゅしよく	ふくしよく	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(g)	脂質(g)	
					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			食塩相当量(g)
4	火	○	むぎごはん (かんこくのり)	プルコギ丼 きゅうりとじゃこのナムル フルーツミックス	牛肉 厚あげ	牛乳 ちりめん のり	にんじん なら	玉ねぎ りんご 長ねぎ にんにく きゅうり もやし 桃缶 みかん缶 パイン缶	米 むぎ 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	686	26.3	
5	水	○	ロール トースト	スコッチエッグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ シャインマスカット 2つぶ	ハム たまご とり肉	チーズ 牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ 長ねぎ シャインマスカット	食パン マカロニ じゃがいも	サラダ油	666	28.9	
6	木	○	成田の くりごはん	赤魚いちやほし ばいせんごまあえ さわにわん バナナ	赤魚 ぶた肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん	もやし キャベツ ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ バナナ	米 雑穀米	栗 白ごま サラダ油	643	26.7	
7	金	○	むぎごはん	とり肉のピーナッツやき きんぴらごぼう のっぺい汁 ひと口ぶどうゼリー	とり肉	牛乳	にんじん こまつな	にんにく ごぼう 干しいたけ 大根 長ねぎ	米 むぎ はちみつ 砂糖 里芋 片栗粉	ピーナッツ ごま油 サラダ油 白ごま	612	28.1	
11	火	○	ご飯	さばのみそに ポパイサラダ 臭たくさん豆乳汁 みかん	さば かつお節 ぶた肉 油あげ とうにゅう	牛乳 ちりめん のり	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう 大根 長ねぎ みかん	米 さつま芋	白ごま サラダ油	655	25.2	
12	水	○	ソフト麺	手作りちやわんむし ごまあえ 山菜うどん さきさきチーズ	たまご なると とり肉 油あげ かまぼこ	牛乳 チーズ	根みつば ほうれん草 こまつな にんじん	干しいたけ 山菜ミックス なめこ 長ねぎ	ソフトめん 砂糖	白ごま	629	30.0	
13	木	○	ご飯	たこ天 なっとうあえ 肉じゃが はちみつけり	たこ 納豆 ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	玉ねぎ	米 じゃがいも 三温糖	白ごま サラダ油	686	25.5	
14	金	○	さんま ごはん	あつやきたまご 五目豆 こまつなのみそ汁	さんま 玉子 大豆 とうふ 油あげ	牛乳 昆布	にんじん こまつな	しょうが ごぼう	米 片栗粉 三温糖 米粉	サラダ油 白ごま	633	26.0	
17	月	○	むぎごはん	きのこカレー ハムカツ こまつなのガーリックソテー	ウインナー ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ 本しめじ えのきたけ まいたけ エリンギ もやし コーン	米 むぎ 小むぎ粉 砂糖	サラダ油 バター オリーブ油	673	16.3	
18	火	○	むぎごはん (ふりかけ)	いわしみぞれに かぼちゃのバターに おじゃがもち汁	いわし ぶた肉	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	ごぼう 大根 長ねぎ	米 むぎ 砂糖 おじゃがもち	バター サラダ油	657	25.4	
19	水	○ ミルク	はちみつパン (ジャム)	たれつきにくだんご イタリアンサラダ ヨーグルトあえ	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	コーン キャベツ きゅうり バナナ みかん缶 パイン缶	はちみつパン 砂糖	サラダ油	613	16.5	
20	木	○	むぎごはん	すきやきふうにもの ちくさあえ やきいも	牛肉 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	えのきたけ 長ねぎ 白菜 キャベツ もやし	米 むぎ 砂糖 おふ さつまいも	サラダ油 白ごま ごま油	634	22.9	
21	金	○	ご飯	ぶりのてりやき わふうサラダ さつまいもとん汁	ぶり ぶた肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきたけ ごぼう 長ねぎ 大根	米 砂糖 さつま芋	サラダ油	631	25.9	
24	月	○	ご飯	とりのからあげ じゃここんぶサラダ なめこ汁 みかん	とり肉 とうふ	牛乳 昆布 ちりめん	こまつな にんじん	にんにく しょうが キャベツ なめこ 長ねぎ みかん	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	640	29.5	
25	火	○	むぎごはん	とうふとひじきのつくねやき そくせきづけ 五目汁 ミックスナッツ	とうふ とり肉 大豆 たまご 油あげ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根	米 むぎ パン粉 三温糖 片栗粉 里芋	白ごま アーモンド カシューナッツ 落花生	681	32.3	
26	水	○	やきそば	ししゃもいそべフライ ほうれん草サラダ ばくがゼリー	ぶた肉 かつお節	青のり 牛乳 ししゃも ちりめん	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし	中華そば	サラダ油 白ごま	620	26.5	
27	木	○	やきぶた チャーハン	手作りあげぎょうざ ちゅうかサラダ フルーツあんじん かみかみ大豆	やきぶた たまご ぶた肉 大豆	牛乳	ピーマン にんじん なら	にんにく 長ねぎ 干しいたけ キャベツ しょうが きゅうり もやし 桃缶 みかん缶	米 むぎ 砂糖 ぎょうざの皮 はるさめ	サラダ油 ごま油	660	21.9	
28	金	○	むぎごはん	さけのさいきょうやき ブロッコリーのごまよごし とん汁 りんご	鮭 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ りんご	米 むぎ 砂糖 里芋	黒ごま サラダ油	664	30.0	
31	月	○	パエリア	あじのハーブやき かぼちゃサラダ わかどりのトマトスープ	えびいか ツナ あじ とり肉 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト パセリ えだまめ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	米 むぎ 乾燥パン粉 砂糖 金時豆	バター オリーブ油 マヨネーズ サラダ油	641	30.3	
給食回数 19 回					学校給食 摂取基準 (4年)	熱量: 650kcal たんぱく質: 24.0g(範囲21.1~32.5g) 脂質: 19.5g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量: 2.0g以下					月平均	650	26.0
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												19.8	2.2