

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		I単位 (kcal)	
					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	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	火	○	ココアあげパン	にんじんのマリネ はくさいのクリームに	ツナ とりにく	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり はくさい マッシュルーム	パン さとう こめこ	あぶら バター なまクリーム	658 24.2 26.4 2.2	
2	水	○	ごはん	さけのしおやき とうにゅういりとんじる あずきからてつくり しらたまあずき	さけ ぶたにく とうふ みそ だいず あずき	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ	こめ さつまいも しらたま さとう		696 28.0 16.5 1.3	
4	金	○	むぎごはん	ナムル マーボーとうふ みかん	とうふ ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん いら	もやし たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ にんにく しょうが みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ	こまあぶら こま あぶら	645 28.2 19.5 1.8	
7	月	○	むぎごはん	ゆでたまご（しお） こんにやくサラダ ハヤシライス	たまご きゅうりにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム にんにく	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	744 29.7 26.1 2.8	
8	火	○	ごはん	さんまのしおやき ごもくまめ くたくさんみそしる	さんま だいず とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう	あぶら	645 28.5 24.3 2.1	
9	水	○	むぎごはん	ガイヤーン はるさめサラダ かにたまスープ フルーツあんぱん ふうプリン	とりにく ハム かにかま たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく ながねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ むぎ はるさめ さとう かたくりこ 杏仁風プリン	こま こまあぶら	631 25.7 17.0 2.5	
10	木	○	ソフトめん☆	きりほしだいこんのもの カレーなんばんのしる なりたさんだいがくいも（2こ）	さつまあげ あぶらあげ とりにく なると	牛乳	にんじん こまつな	きりほしだいこん たまねぎ ながねぎ しいたけ	さとう さつまいも みずあめ	あぶら こま	710 24.3 15.1 1.8	
11	金	○	ひじきごはん	ぶりのてりやき さといものそぼろあんかけ とうふとなめこのみそしる	とりにく あぶらあげ ぶり とうふ みそ	ひじき 牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	しょうが なめこ ながねぎ	こめ さとう かたくりこ さといも		665 32.0 22.4 2.6	
14	月	○	ごはん	ぶたにくのこうみやき れんこんわふうサラダ よしのじる	ぶたにく ツナ かつおぶし とりにく とうふ	牛乳 ひじき	にんじん こねぎ こまつな	にんにく しょうが ながねぎ れんこん だいこん しいたけ	こめ さとう さといも かたくりこ	こまあぶら マヨネーズ	676 27.7 26.4 1.8	
15	火	○	ごはん (なっとう)	てづくりまつかぜやき きんぴらごぼう こまつなとたまねぎのみそしる	とりにく たまご みそ さつまあげ あぶらあげ なっとう	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ ごぼう たまねぎ しめじ えのきだけ	こめ パンこ さとう	あぶら こま	690 31.1 22.8 2.5	
16	水	○	ごはん	あつやきたまご あさづけ とりにくとだいこんのもの ヨーグルト☆	たまご しらす とりにく なまあげ	牛乳 あおさ ヨーグルト	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり だいこん	こめ さとう	あぶら こま	699 29.0 20.6 2.6	
17	木	○	むぎごはん	ビビンバ (にくいため・ナムル) わかめスープ	ぶたにく みそ とりにく なると	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし ぜんまい ながねぎ	こめ むぎ さとう	こま こまあぶら	650 26.8 20.3 2.6	
18	金	○	くろまい ごはん (ごましお)	★なりたきゅうしょくの日★ いわしのねぎソースがけ ほうれん草のりおえ ふるさと汁 にんじんゼリー	いわし ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	ながねぎ しょうが えのきだけ だいこん	こめくろまい かたくりこ さつまいも さとう ゼリー	あぶら こまあぶら こま	673 26.9 21.4 2.6	
21	月	○	むぎごはん	さばのみそに いろいろサラダ こじる	さば ツナ だいず いんげんまめ ぶたにく みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	キャベツ だいこん ながねぎ	こめ むぎ	あぶら	658 26.9 23.5 2.2	
22	火	○	まるパン スライス☆	ぎゅうにくコロケ（ソース） コールスローサラダ ミネストローネ	ベーコン ぎゅうにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリー にんにく	パン パンこ じゃがいも こむぎこ マカロニ	あぶら オリーブ オイル	622 19.2 25.1 2.5	
24	木	○	むぎごはん	ほっけのいちやほし アーモンドあえ にくじゃが	ほっけ ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	アーモンド あぶら	635 28.0 16.3 2.3	
25	金	○	ペンネミート ソース	ひじきサラダ てづくりチーズタルト	ぶたにく ツナ たまご	牛乳 ひじき クリームチーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ セロリー なす マッシュルーム にんにく キャベツ コーン	パンネ さとう こむぎこ タルト	オリーブ オイル バター あぶら なまクリーム	697 25.1 32.4 2.2	
28	月	○	ごはん	ハンバーグだいこんおろしソース もやしとわかめのサラダ わやさいたっぷりシチュー	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん こまつな	だいこん もやし きゅうり はくさい ながねぎ たまねぎ	こめ さとう さといも	あぶら バター なまクリーム	662 25.5 21.4 2.8	
29	火	○	ごはん	とりにくのからあげ (2こ職3こ) れんこんきんぴら かきたまじる	とりにく さつまあげ たまご	牛乳	にんじん こねぎ	しょうが にんにく ごぼう れんこん たまねぎ しいたけ はくさい	こめ かたくりこ さとう	あぶら こま	656 25.2 20.8 2.1	
30	水	○	むぎごはん	ブロッコリーのサラダ チキンカレー りんご	とりにく	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	704 24.2 20.6 2.0	

*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
*はしを忘れずに持参しましょう。
*☆印のメニューは学校に直接配送されます。

11月分の給食費振替日は、1月4日（水）です。

米、黒米、さつまいも、キャベツ、大根、
にんじん、れんこん、長ねぎは、
成田産(下総地区)です。



学校給食摂取基準（基準）

熱量：650kcal

たんぱく質：24.4g(範囲21.1~32.5g)

脂質：18.1g(範囲14.4~21.7g)

食塩相当量：2.0g以下

月平均

671

26.8

21.9

2.3