



# 11月 よていこんだてひょう

本城小学校共同調理場（小学校）

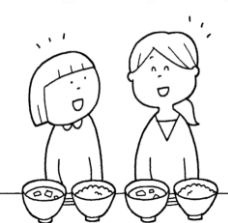
令和4年

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 (g)	
			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	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
「くもりときどきミートボール」…スパゲティ、ミートボールソース											
1	火	○	11月4日まで本にちなんだ料理が登場します。 スパゲティ	ハム チーズ ビカタ コーンとかにかまぼこのサラダ (マヨネーズ) ミートボールソース	卵 ハム かにかま とり肉	牛乳 チーズ	パブリカ トマト	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ スッキーニ	スパゲティ さとう	油 マヨネーズ オリーブ油	623 22.8 24.6 2.7
「月曜日はなにを食べる？」…ハニーレモンチキン											
2	水	○	むぎごはん 【あじつけのり】	ハニーレモンチキン マカロニサラダ なめこのみそしる	とり肉 ハム みそ とうふ 油あげ	牛乳 のり	にんじん	レモン きゅうり コーン だいこん なめこ ねぎ	米 麦 マカロニ でん粉 さとう はちみつ	油 マヨネーズ	695 31.5 21.1 2.0
「おでんおんせんにいく」…おでん											
4	金	○	ごはん 【ひじきつくだに】	もちいなり さんしよくごまあえ おでん	がんもどき はんぺん つみれ ちくわうずら卵	牛乳 ごんぶ ひじき	にんじん ほうれん草	だいこん もやし	米 さとう さとう	ごま	645 22.3 17.5 2.8
7	月	○	きりこぶ ごはん	チーズいりかまぼこのてんぷら けんちんじる みかん	とり肉 とうふ 油あげ かまぼこ	牛乳 ごんぶ チーズ	にんじん	しいたけ ごぼう だいこん ねぎ みかん	米 麦 さとう 小麦粉 里いも	油	645 22.3 18.4 2.6
いい歯の日こんだて											
8	火	○	ごはん	いかのチリソースかけ ちゅうかあえ にくだんごとはくさいのスープ カルてつヨーグルト	いか かまぼこ 卵 とり肉 なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし きゅうり きくらげ はくさい ねぎ	米 でん粉 小麦粉 さとう マロニー	油 ごま ごま油	651 26.0 16.8 2.6
9	水	○	えびピラフ	シェパードパイ コンソメスープ パイナップル	えび ハム 牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマンパセリ トマト いんげん	玉ねぎ はくさい コーン パイナップル	米 麦 小麦粉 じゃがいも	油 バター	647 23.2 20.9 3.0
10	木	○	ちゅうかめん	ごぼうサラダ しょうゆラーメンスープ ひめりんごのカップケーキ	ちくわ ぶた肉 チュー なると 卵	牛乳	にんじん	れんこん きゅうり コーン ねぎ もやし 玉ねぎ ひめりんご	ちゅうかめん さとう 小麦粉	ごま マヨネーズ 油 バター	676 26.1 21.1 2.5
11	金	○	ごはん	ぶたにくのさんみやき きりぼしだいこんのナムル かきたまじる	ぶた肉 ハム 卵 とうふ なると	牛乳	にんじん こまつな	切り干しだいこん ねぎ きゅうり 玉ねぎ もやし えのきたけ	米 さとう でん粉	ごま ごま油	612 26.1 21.0 2.3
14	月	○	ごはん	とうふステーキのそぼろあんかけ ちくさあえ のっぺいじる なっとう	とうふ とり肉 油あげ 納豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	えのきたけ もやし キャベツ だいこん ねぎ しいたけ	米 さとう でん粉 里いも	ごま ごま油	623 24.3 18.9 1.8
15	火	○	キムチ チャーハン	おからしゅうまい (しょうゆ) ちゅうかふうコーンスープ みかん	ぶた肉 おから ベーコン 卵 豆乳	牛乳	こまつな いら にんじん	キムチ ねぎ みかん しいたけ 玉ねぎ えだ豆 コーン	米 麦 さとう でん粉 ぎょうざの皮	ごま ごま油	676 26.9 22.6 2.5
16	水	○	フレンチ トースト	ひじきのマリネ にくだんごシチュー りんご	卵 ハム とり肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パブリカ チンゲン菜	きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム りんご	パン さとう じゃがいも 米粉	油 バター	681 24.7 25.1 2.5
17	木	○	むぎごはん	ぼうぎょうざ くらげのあえもの ジャージャンとうふ	ぶた肉 みそ 生あげ くらげ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	きゅうり 玉ねぎ しいたけ たけのこ	米 麦 さとう でん粉	ごま ごま油 油	672 24.1 19.1 2.8
成田給食の日こんだて											
11月19日は「成田給食の日」です。成田市産や千葉県産の食材を多く使った献立です。											
18	金	○	くろまい いもごはん	いわしのさんがやき ピーナッツあえ ふるさとじる	いわし ぶた肉 卵 みそ とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん 江戸菜	ねぎ キャベツ もやし だいこん	米 黒米 さつまいも パン粉 さとう	ごま 油 ピーナッツ	682 28.5 23.1 2.8
21	月	○	なめし	さけのごまみそやき きゅうりのふうみづけ いももちじる	さけ みそ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	米 麦 さとう いもち	ごま ごま油	647 26.8 17.7 2.9
22	火	○	ごはん 【かんこくふう あじつけのり】	とりにくのからあげ なっとうあえ とうふとわかめのみそしる	とり肉 納豆 かつお節 みそ とうふ 油あげ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ	米 でん粉	ごま ごま油 ごま	642 30.8 21.3 2.1
24	木	○	うどん	のりマヨサラダ カレーうどんじる バナナマフィン	かまぼこ ぶた肉 なると 卵	牛乳 のり	ほうれん草 こまつな にんじん	キャベツ れんこん 玉ねぎ ねぎ しいたけ パナナ	うどん 小麦粉 さとう	マヨネーズ ごま 油 バター	695 26.7 21.1 3.1
25	金	○	チキンライス	かんてんサラダ (ドレッシング) さつまいもシチュー ゴールドキウイフルーツ	とり肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース コーン キウイ	米 麦 さつまいも 米粉	バター ドレッシング	686 25.1 25.9 2.7
28	月	○	メロンパンふう トースト	ブロッコリーのアーモンドあえ ミネストローネ オレンジ	ハム ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ えだ豆 オレンジ	パン 小麦粉 さとう じゃがいも	バター 油 オリーブ油 アーモンド	700 21.9 26.1 2.4
29	火	○	ごはん 【たまごふりかけ】	とりにくのごまつやき わふうサラダ じゃがいものみそしる	とり肉 みそ 油あげ 卵	牛乳 のり わかめ	ほうれん草	えのきたけ 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま ごま油	609 28.0 17.0 2.2
30	水	○	サフランライス	こんにゃくサラダ チキンカレー やきりんご	とり肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ りんご グリーンピース	米 じゃがいも さとう	油 バター ドレッシング	727 20.7 20.1 3.2

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

## 感謝を込めていただきます！

## ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物  
の命をいただくことや、食事をつくる  
ためにかかわった人々への感謝の気  
もちが込められています。心を込めて  
あいさつをしましょう。

### 地産地消を推進

## 地場産物を 食べよう！

地産地消とは、地域で生産した食べ物を地域  
で消費する取り組みです。生産者と消費者の結  
びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状  
況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地  
域が活性化します。また、輸送距離が短いので、  
輸送エネルギーの削減になり、環境問題に貢  
献できます。

### 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

**今月の地元産**

- 【チンゲン菜・ほうれん草】 堀越一仁 (大清水)
- 【さつまいも・蓮根・きゅうり】 成田市農業協同組合
- 【米 (コシヒカリ)】 山口和久 (馬場)
- 【黒米】 寺内実 (赤坂)
- 【みそ】 18日 成田市農業協同組合
- 【キャベツ】 18日 香取輝彦 (桜田)

●お知らせ●

11月分の給食費は、1月4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。