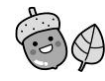




10月 よていこんだてひょう



令和5年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量	
			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		
					たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物		しつ 脂質
2	月	○	ごはん	さばのカレー・じゃようゆき こんにゃくのおかか とうにゅうのみそしる	さば とり肉 ちくわ 油あげ かつお節 豆乳 みそ	牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう だいこん ねぎ	米 さとう さつまいも	ごま油	641 26.6 17.6 2.5
3	火	○	うどん	だいがくいも ごぼうサラダ ごもくうどんじる	ちくわ とり肉 油あげ なた	牛乳	にんじん こまつな	れんこん ごぼう 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	645 24.0 16.7 2.6
4	水	○	さけわかめ ごはん	まつかぜやき きゅうりのなんばんづけ すましじる かじゅうグミ	さけ とり肉 卵 とうふ かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ きゅうり えのきたけ しいたけ	米 麦 さとう グミ パン粉	ごま 油 ごま油	635 30.1 15.9 2.5
5	木	○	ごはん	いかのあげに もやしのあえもの どさんこじる ばくがゼリー	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 でん粉 さとう じゃがいも ゼリー	油 ごま ごま油 バター	665 24.6 17.0 1.8
6	金	○	カレーピラフ	とりにくのマーマレードやき チーズスープ パイナップル	ベーコン ウィンナー とり肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン パイン グリーンピース	米 麦 マールドツム パン粉	油	637 28.8 19.5 2.8
目のあいごテ一献立											
10	火	○	にんじん ピラフ	ブロッコリーのアーモンドあえ コンソメスープ てづくりブルーベリーチーズタルト	ツナ ハム ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	マッシュルーム コーン ブルベリー はくさい 玉ねぎ	米 麦 さとう 小麦粉	バター 油 アーモンド	699 25.5 31.1 2.9
11	水	○	ごはん	まんだいのピリからだれ ちくさあえ しらたまじる	まんだい 油あげ かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん ねぎ しいたけ	米 さとう でん粉 白玉もち	油 ごま ごま油	627 24.4 17.4 1.8
12	木	○	ごはん	ちゅうかふうてりやきチキン 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 えのきたけ 大豆もやし	米 さとう トック ゼリー	油	635 28.8 14.8 2.3
13	金	○	はつがまい ごはん	かみかみかいそうサラダ(ドレッシング) ポークカレー ゴールドキウイフルーツ	ぶた肉	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ スキムミルク チーズ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ グリーンピース キウイ えだ豆	米 さとう じゃがいも	油 ドレッシング	699 23.6 19.8 2.3
16	月	○	キムチ チャーハン	てづくりはるまき わかめスープ みかん	ぶた肉 ベーコン とうふ なた	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	キムチ ねぎ しいたけ たけのこ えのきたけ みかん	米 麦 小麦粉 でん粉 さとう 春巻きの皮	ごま油 油 ごま	624 24.0 19.5 2.8
17	火	○	きのこごはん	ますのタルタルソースフライ とんじる かき	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 ごぼう だいこん ねぎ かき	米 麦 さとう 里いも	マヨネーズ 油 ごま油	665 26.6 25.6 2.6
18	水	○	ごはん (わかめふりかけ)	ぶたにくのみそふうみやき いそべあえ えびだんごのすましじる	ぶた肉 えび	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 にんじん こまつな きぬさや	もやし ねぎ しめじ	米 さとう	ごま	617 25.9 20.6 2.7
19	木	○	ピタパン	えびかつ(ソース) いもいっぱいサラダ クリームシチュー シャインマスカット	えび ハム ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん チンゲン菜	きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルーム シャインマスカット	ピタパン 米粉 じゃがいも さつまいも	油 マヨネーズ バター	656 27.6 27.8 2.7
20	金	○	ごはん (かんこくふう あじつけのり)	コーンしゅうまい くらげのあえもの にくだんごとはくさいのスープ コアヨーグルト	とり肉 なた くらげ	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	にんじん ほうれん草	コーン きゅうり はくさい ねぎ	米 さとう はるさめ	ごま油	674 23.4 17.2 2.7
23	月	○	えびピラフ	ほうれんそうとコーンのキッシュ ABCスープ バナナ	えび ハム ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ほうれん草 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ バナナ	米 麦 じゃがいも マカロニ	バター 油	663 22.4 23.4 2.8
24	火	○	とりめし	さけのマヨネーズやき ほうとうじる 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 だいこん しめじ ねぎ りんご グリーンピース	米 麦 さとう ほうとう	油 マヨネーズ	641 28.1 22.0 3.1
25	水	○	ごはん	とりにくのねぎソースかけ なっとうあえ はんぺんとたまごのすましじる	とり肉 納豆 かつお節 はんぺん 卵	牛乳 チーズ のり	ほうれん草 にんじん	ねぎ はくさい 玉ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう	油 ごま油	629 29.9 18.8 2.5
26	木	○	マヨコーン トースト	かんてんサラダ(ドレッシング) カレーポトフ オレンジ	ウィンナー	牛乳 わかめ	パセリ ブロッコリー にんじん	コーン きゅうり 玉ねぎ セロリ オレンジ	パン じゃがいも	マヨネーズ ドレッシング	625 21.2 24.2 2.7
読書週間献立10/27~11/2				「まゆとおに」…おにぎり、だいこんじる							
27	金	○	セルフ おにぎり (のり・ごまお)	にくだんご ツナとわかめのごまあえ だいこんじる	とり肉 ツナ とうふ みそ 油あげ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	もやし だいこん えのきたけ ねぎ	米 さとう 里いも	ごま	621 25.4 19.8 2.2
30	月	○	ごはん (さけふりかけ)	「にんじんだいこんごぼう」…とりにくとやさいのみそに あつやきたまご そくせきつけ とりにくとやさいのみそに	卵 とり肉 生あげ みそ さけ かつお節	牛乳	にんじん	はくさい キャベツ つば漬け だいこん ごぼう グリンピース	米 さとう	ごま	621 273.1 17.2 2.2
ハロウィン献立				「3びきのくま」…かぼちゃのスープ 「チョコレートパン」…チョコむしパン							
31	火	○	チキンライス	イタリアンサラダ かぼちゃのスープ チョコむしパン	とり肉 豆乳 ベーコン ツナ	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	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ マッシュルーム グリーンピース	米 麦 米粉 小麦粉	バター ドレッシング 油	735 24.4 26.3 3.4

★給食×読書★

読書週間には、本にちなんだ献立が登場します。
ぜひ、学校の図書室や図書館に足を運んで、
目と口の両方で読書の秋を楽しみましょう♪

●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。

今月の地元産

【小松菜】堀越一仁(大清水)木内忍(本城)
【ほうれん草】堀越一仁(大清水)木内忍(本城)
【ブルーベリー】高木幹人(本城)
【れんこん・さつま芋】成田市農業協同組合
【米(コシヒカリ)】山口和久(馬場)

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

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。