



10月 予定献立表



本城小学校共同調理場（中学校）

令和5年

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
2	月	○	ごはん	さばのカレーじょうゆ焼き こんにゃくのおかか煮 豆乳のみそ汁	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	819 34.3 21.3 3.0
3	火	○	うどん	大学いも ごぼうサラダ 五目うどん汁	ちくわ とり肉 油あげ なたと	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	819 30.3 19.6 3.1
4	水	○	鮭わかめ ごはん	松風焼き きゅうりの南蛮漬け すまし汁 果汁グミ	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	788 36.4 17.8 3.0
5	木	○	ごはん	いかの揚げ煮 もやしのあえもの どさんこ汁 麦芽ゼリー	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	814 29.3 18.9 2.2
6	金	○	カレーピラフ	とり肉のマーマレード焼き 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 マーマレード ジャム パン粉	油	802 36.3 22.7 3.3
目の愛護デー献立				10月10日 目によい食べ物を 使った献立です。							
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 手作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	843 29.0 33.7 3.4
11	水	○	ごはん (たまごふりかけ)	まんだいのピリ辛だれ 干草あえ 白玉汁	まんだい 油あげ 卵 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	813 32.2 20.9 2.3
12	木	○	ごはん	中華風照り焼きチキン 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	804 36.8 16.8 2.7
13	金	○	発芽米 ごはん	かみかみ海草サラダ(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 じゃがいも	油 ドレッシング	862 27.6 22.2 2.7
16	月	○	キムチ チャーハン	手作り春巻き わかめスープ みかん	ぶた肉 ベーコン とうふ なたと	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	806 28.7 22.7 3.4
17	火	○	きのこごはん	ますのタルタルソースフライ とん汁 柿	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	833 31.8 29.1 2.9
18	水	○	ごはん (わかめふりかけ)	ぶた肉のみそ風味焼き 磯辺あえ えび団子のすまし汁	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	800 33.3 25.6 3.2
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	787 32.1 32.9 3.3
20	金	○	ごはん (韓国風 味つけのり)	コーンしゅうまい くらげのあえもの 肉団子と白菜のスープ コアヨーグルト	とり肉 なたと 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	803 26.2 32.9 3.1
23	月	○	えびピラフ	ほうれん草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	822 26.8 26.5 3.3
24	火	○	とりめし	鮭のマヨネーズ焼き ほうとう汁 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	849 37.8 28.1 3.6
25	水	○	ごはん	とり肉のねぎソースかけ 納豆あえ はんぺんとたまごのすまし汁 ウエハース	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 ウエハース	油 ごま油	783 33.4 21.3 2.8
26	木	○	マヨコーン トースト	寒天サラダ(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	790 25.9 29.7 3.4
27	金	○	セルフ おにぎり (のり・ごま塩)	肉団子 ツナとわかめのごまあえ 大根汁	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	783 30.3 22.4 2.5
30	月	○	ごはん (さけふりかけ)	厚焼きたまご 即席漬け とり肉と野菜のみそ煮 カル鉄ヨーグルト	卵 とり肉 生あげ みそ さけ かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん	はくさい キャベツ つぼ漬け だいこん ごぼう グリンピース	米 さとう	ごま	812 33.7 18.9 2.5
ハロウィン献立				イタリアンサラダ							
31	火	○	チキンライス	かぼちゃのスープ チョコ蒸しパン	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	944 29.1 30.6 4.0

ブロッコリーのアーモンドあえ

材料<4人分>
ブロッコリー(小房に分ける) 1個
ハム(色紙切り) 2枚
ダイスアーモンド(トース済み) 適量
さとう 大さじ1/2
しょう油 小さじ1
サラダ油 大さじ1/2
酢 小さじ1粒

(作り方)
①ブロッコリーを茹でる。
電子レンジで加熱しても可。
②Aの調味料を合わせて、冷ました①とハム、アーモンドと混ぜる。

●お知らせ●
10月分の給食費は、11月30日
目が納付日(振替日)です。
お早めにお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(12~14歳)

熱量: 830kcal 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: 2.5g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。