



11月 よていこんだてひょう

今月は特に成田市産・千葉県産の食材を多く使用します。千葉の自然の恵みと食べ物をつくる人たちに感謝し、よく味わいましょう。

令和5年

調理場のキャラクター「もりもりん」

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう (注:食物アレルギーが確認できるものではありません)					エネルギー (kcal)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)		たんぱく(g)
					たんぱく	脂質	たんぱく	無機質	ビタミン		
1	水	○	ウインナー ピラフ	タンドリーチキン キャベツサラダ ■トマトとじゃがいものスープ ■ミニドーナツ	こめ さとう じゃがいも ドーナツ	卵-ブオイル あぶら	ウインナー とりにく ふたにく たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ グリルビ-ス マヨネーズ しょうが にんにく レモン レタス キャベツ きゅうり コーン	668 29.9 24.1 2.7
2	木	○	■ごはん ■のり	■さけのしおやき ふたにくとだいこんのもの ごまみそしる	こめ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら	さけ ふたにく とうふ とりにく みそ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	しょうが だいこん ながねぎ もやし しめじ	631 29.8 21.8 2.1
6	月	○	■あかいもの ばかりのとくせい ナポリタン	■シナモントースト ほうれんそうオムレツ ブロッコリーとえびのサラダ	パン さとう スパゲティ	バター あぶら 卵-ブオイル	たまご えび ウインナー ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パプリカ ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ マヨネーズ	602 23.6 23.0 2.2
7	火	○	ごはん	■ちゅうかどんのぐ きのこしゅうまい ヨーグルトあえ	こめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	ふたにく いか うすらたまご	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん さやえんどう	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ もも しめじ しいたけ パナナ はくさい みかん パイン	703 28.4 20.6 2.0
8	水	○	むぎごはん	ほきのもみじやき ひじきに けんちんじる ■ガトーショコラ	こめ さとう おおむぎ さといも ガトーショコラ	あぶら	ほき あぶらあげ だいす とりにく とうふ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼう だいこん	648 26.3 19.0 2.1
9	木	○	ごはん	チキンみそカツ あますあえ おでん ようなし	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	とりにく ちくわ うすらたまご はんぺん さつまあげ がんもどき みそ	牛乳	にんじん きゅうり だいこん ようなし	キャベツ かぶ きゅうり だいこん ようなし	682 27.3 23.7 2.6
10	金	○	10~21日は ちさんちしょうこんだて ごもく まぜごはん	いわしハンバーグ のりマヨサラダ さつまいものくろだいすみそしる みかん	こめ さとう パンこ さつまいも	あぶら ごま	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ いわし ふたにく だいす とうにゅう	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう ごまつな	しめじ ごぼう はくさい たまねぎ ながねぎ しょうが キャベツ れんこん だいこん みかん	680 28.1 19.6 2.7
13	月	○	ごはん	えがおだいきちポークのみそいため むげんにんじん ゆばのすましじる なりたのブルーベリーケーキ	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	ふたにく みそ ツナ とりにく ゆば とうにゅう たまご とうふ	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり しいたけ ブルーベリー	677 31.3 21.3 2.1
14	火	○	ごまつな チャーハン	ちばのおやさいはるまき もやしのピリからあえ なめこそスープ ばくがゼリー	こめ はんさめ でんぷん こむぎこ さとう ゼリー	ごまあぶら あぶら ごま	ベーコン ふたにく とりにく とうふ	牛乳 しらす わかめ	ごまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく コーン たけのこ しいたけ ながねぎ しょうが もやし キャベツ なめこ	661 24.7 20.2 2.6
15	水	○	さつまいもパン	ベーコンのキッシュ かぶサラダ ポトフ なりたのいちごジャムヨーグルト	パン タルト さつまいも さとう じゃがいも	卵-ブオイル	ベーコン たまご かにかまぼこ ウインナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	ほうれんそう ピーマン にんじん	きゅうり かぶ はくさい たまねぎ マヨネーズ セロリ いちご レモン	700 24.4 26.3 2.5
16	木	○	くろまいごはん	さばのねぎおろしだれがけ れんこんのあまからいため とんじる よねやさんのみずようかん	こめ くろまい さとう じゃがいも みずようかん	ごまあぶら あぶら	さば とりにく ふたにく あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん ながねぎ れんこん えのきたけ しょうが ごぼう たまねぎ	630 28.9 17.6 1.8
17	金	○	ごはん	こいするぶたのあらびきソーセージ キャベツとコーンのサラダ ちばのやさいのわふうカレー	こめ マカロニ さといも こむぎこ いんげんまめ	あぶら	ソーセージ ふたにく	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり コーン しょうが かぶ にんにく たまねぎ ながねぎ りんご	668 24.3 21.3 2.4
20	月	○	ごはん	とりのてりやきてっぼうづけタルタルソースがけ しおこんぶあえ つみれじる	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	とりにく かまぼこ いわし さば あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな	たまねぎ うり キャベツ きゅうり もやし ごぼう だいこん ながねぎ	607 31.0 18.2 2.2
21	火	○	うなりくんHappy Birthday[成田給食の日] うなぎまぜごはん きざみのり	あつあげにくみそがけ ツナとやさいのごまあえ なりたのぐたくさんじる うなりくんクッキー	こめ さとう でんぷん さつまいも クッキー	ごまあぶら ごま	うなぎ あつあげ とりにく みそ ツナ ふたにく たまご	牛乳 のり	にら ごまつな にんじん チンゲンサイ	えだまめ ながねぎ たまねぎ しょうが もやし れんこん だいこん	722 29.5 27.3 2.9
22	水	○	ホットハム チーズサンド	いかのガーリックサラダ とうにゅうポタージュ ラ・フランスゼリー	パン じゃがいも いんげんまめ ごめこ ゼリー	マーガリン あぶら	ハム いか ベーコン とりにく とうにゅう	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ パプリカ	きゅうり コーン にんにく たまねぎ	661 31.3 25.8 3.1
24	金	○	だしであじわうわしよくの目こんだて こんぶごはん	ぶりフライ ほうれんそうのおひたし はくさいのみそしる ちゃわんむし	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	ふたにく ぶり かつおぶし みそ あつあげ たまご とりにく なると	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう みつば	もやし はくさい えのきたけ えだまめ しいたけ だいこん	641 28.6 22.0 2.8
27	月	○	むぎごはん	けいちゃん マヨおひたし かきたまじる いももち	こめ おおむぎ さとう でんぷん じゃがいも	ごまあぶら あぶら	とりにく みそ ハム かつおぶし たまご とうふ ふたにく	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ もやし だいこん しめじ ながねぎ	658 31.0 19.0 2.5
28	火	○	ごはん	ひよこまめのドライカレー ◆まるごとブロッコリーのチーズ焼き ふゆやさいスープ りんご	こめ こむぎこ さとう ひよこまめ	あぶら	ふたにく ウインナー とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ グリルビ-ス かぶ はくさい ごぼう りんご	702 28.9 22.7 2.1
29	水	○	ごはん	ぎせいとうふ どさんこじる ◆だいこんのかわのきんぴら ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	こめ さとう じゃがいも プリン	あぶら ごま ごまあぶら バター	とうふ たまご ふたにく とりにく さつまあげ みそ	牛乳	にんじん みつば チンゲンサイ	ながねぎ しいたけ たけのこ だいこん たまねぎ コーン しょうが にんにく	613 25.5 17.5 2.2
30	木	○	うどん	とりなんばんうどんのしる ◆いろとりどりのやさいかきあげ ひじきサラダ おこめのタルト	うどん さつまいも こむぎこ さとう タルト	あぶら	ハム ツナ とりにく あぶらあげ なると たまご	牛乳 ひじき	さやいんげん パプリカ ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン キャベツ はくさい しいたけ ながねぎ しょうが	664 24.1 22.7 2.1

今月前半も図書委員会とのコラボ企画
「本から飛び出した給食」を実施します!

- 1日(水)・・・「ぎょうれつのできるすうぶやさん」 トマトとじゃがいものスープ 「いしんぼうさぎ」 ドーナツ (ミニドーナツ)
- 2日(木)・・・「オニじゃないよ おにぎりだよ」 しゃけおにぎり (セルフおにぎり)
- 6日(月)・・・「クローバーと魔法動物」 シナモントースト 「なのだのノダちゃん ふしぎなコウモリガサ」 赤いものばかりの特製ナポリタン
- 7日(火)・・・「中ぐらいの幸せの味」 中華丼 (中華丼の具)
- 8日(水)・・・「チョコレートって楽しい」 ガトーショコラ



夏休みの課題として募集した「むだなく使って生ごみを減らそうレシピ」から3品を献立に取り入れています。12月にもお出しする予定です。たくさんのご応募、ありがとうございました!

- ◆28日(火) 丸ごとブロッコリーのチーズ焼き
- ◆29日(水) 大根の皮のきんぴら
- ◆30日(木) 色とりどりの野菜かきあげ

21日(火)成田給食の日、24日(金)和食の日もお楽しみに!!

学校給食摂取基準 (8~9歳)	11月平均
熱量: 650kcal	661
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	28.0
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.7
食塩相当量: 2.0g以下	2.4

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★11月分給食費の振替日は1月4日(木)です。