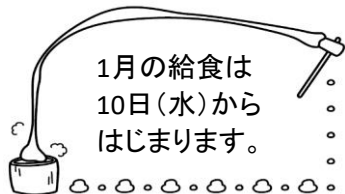


日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		1食分 (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	金	○	ごはん	ささみチーズフライ (V-ス) なっとうあえ けんちんじる わらびもち	とりにく なっとう とうふ きなこ	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん こまつな	ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さといも パンこ こむぎこ わらびもち	あぶら ごま ごまあぶら	648 24.8 16.6 2.1	
4	月	○	ごはん	ハンバーグおろしソース きんぴらごぼう はくさいのみそしる	ぶたにく とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう はくさい えのきたけ たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	659 25.3 21.2 2.6	
5	火	○	ごはん	しろみざかなのねぎソースがけ ほうれんそうののりあえ とんじる	ほき ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが ながねぎ えのきたけ ごぼう だいこん	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら ごまあぶら	621 24.3 18.7 2.2	
6	水	○	むぎごはん	ビーフカレー あおなのガーリックソテー ベにマドンナ	ぎゅうにく ベーコン	牛乳 こなチーズ	にんじん こまつな トマト	にんにく しょうが たまねぎ りんご えのきたけ コーン ベにマドンナ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら オリーブオイル	658 20.8 19.9 2.0	
7	木	○	レーズンパン	ツナオムレツ イタリアンサラダ ミネストローネ カップdeヤクルト	たまご ツナ とりにく だいす	牛乳 カップ de ヲ乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	ぶどうパン さとう いんげんまめ	あぶら バター マヨネーズ	686 24.3 24.5 2.3	
8	金	○	ごはん (あじつけのり)	たこてん わふうツナサラダ にくじゃが	たら たこ ツナ ぶたにく	牛乳 わかめ のり	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	651 26.0 15.8 2.3	
11	月	○	ごはん (ふりかけ)	おでん のりマヨサラダ みかん	うすらたまご いわしつみれ ちくわ あげボール さけ	牛乳 こんぶ のり	ほうれんそう	だいこん キャベツ れんこん みかん	こめ	ごま マヨネーズ	622 21.5 19.8 2.5	
12	火	○	ごはん	さばのみそに きりほしだいこんのもの むらくもじる	さば みそ さつまあげ とうふ たまご	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	きりほしだいこん はくさい しいたけ ながねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら	641 22.7 21.9 2.4	
13	水	○	むぎごはん	プルコギどんのぐ ナムル わかめスープ こざかなアーモンド	ぎゅうにく なまあげ とりにく なた	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん いら こまつな チンゲンサイ	たまねぎ りんご ながねぎ にんにく もやし	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま アーモンド	645 27.1 22.0 2.3	
14	木	○	さつまいもパン	ほうれんそうのてづくりグラタン ジュリエンヌスープ りんご	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ セロリ りんご	さつまいも パン こめこ パンこ	あぶら バター なまクリーム	662 25.6 26.2 2.5	
15	金	○	ソフトめん	やきいも れんこんサラダ カレーうどんじる	ハム とりにく なた あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ ながねぎ	ソフトめん さつまいも さとう でんぶん	あぶら	664 22.0 16.8 2.1	
18	月	○	ごはん	とりにくのマーメイド やき ひじきのごもくに ぐたくさんとうにゅうじる ヨーグルトレーズン	とりにく ちくわ だいす ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たけのこ ごぼう だいこん はくさい ながねぎ	こめ さとう マーメイド さつまいも ヨーグルトレーズン	あぶら	664 29.4 17.6 2.5	
19	火	○	ごはん	さけのオイネーズやき ちぐさあえ とうふとわかめのみそしる	さけ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし ながねぎ	こめ さとう	マヨネーズ ごま ごまあぶら	639 28.3 24.7 2.8	
20	水	○	ごはん (ふりかけ)	ぶりのみそづけフライ そくせきづけ のっぺいじる	ぶり みそ とりにく とうふ たまご かつおぶし	牛乳 のり	にんじん こまつな	はくさい きゅうり だいこん ながねぎ しいたけ	パンこ こむぎこ こめ さといも でんぶん	あぶら ごま	629 21.3 18.6 1.6	
21	木	○	チキンライス	オムライスシート (ケチャップ) ブロッコリーサラダ こめこのシチュー チョコレートケーキ	たまご とりにく ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり コーン たまねぎ はくさい マツタケ	こめ こめこ ケーキ	あぶら なまクリーム バター	654 23.5 22.8 2.7	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。  
★お米は、成田市産コシヒカリ (1等米) を使用しています。  
★1・7・14・21日のデザートは学校配送です。

次回の給食費の口座振替(納付)日は、1月4日です。(11月分給食費)



学校給食摂取基準 (基準)		月平均
熱量	: 650kcal	650
たんぱく質	: 24.4g(範囲21.1~32.5g)	24.5
脂質	: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.5
食塩相当量	: 2.0g以下	2.3