



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)	
										食塩相当量 (g)	
3	火	○	ごはん	コーンサラダ ポークカレー れいとうリンアップル	ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご リンアップル	こめ さとう じゃがいも	あぶら	657 21.7 18.8 2.0
4	水	○	むぎごはん	ししゃもゴマフライ きんぴらぎゅうどんのぐ とうふのみそしる	ぎゅうにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ ししゃも	こまつな	たまねぎ ごぼう ながねぎ	こめ むぎ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま	682 24.5 25.3 2.6
5	木	○	ピタパン	ハッシュドポテト チリコンカン ABCマカロニスープ	ぶたにく だいす ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	611 23.6 24.9 3.2
6	金	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき かんでんサラダ かきたまじる ヨーグルト	ぶたにく たまご なると	牛乳 かんでん わかめ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー こまつな	しょうが きゅうり コーン しいたけ なかねぎ	こめ さとう でんぶん		683 28.8 21.8 2.5
9	月	○	ごはん	ハンバーグわふうソース おかかあえ いもだんごじる	ぶたにく かつおぶし とりにく あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ もやし キャベツ だいこん ながねぎ しいたけ	こめ さとう いもだんご	あぶら	639 23.2 15.9 2.3
10	火	○	レーズン パン	ままかりのいそペフライ コールスローサラダ こめこのパンキンシチュー	ままかり とりにく	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ズッキーニ	パン こめこ パンこ こむぎこ	あぶら バター	651 24.3 22.2 2.2
11	水	○	むぎごはん	ほうぎょうざ チンジャオロースー わかめスープ プリン	ぶたにく なると	牛乳 かんでん わかめ	ピーマン なら にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ なかねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう プリン こむぎこ	あぶら ごまあぶら	693 25.5 21.0 2.4
12	木	○	わかめごはん	あじのあげに ほうれんそうののりあえ ふるさとじる ひとくちりんごゼリー	あじ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 わかめ のり	ほうれんそう にんじん こまつな	えのきだけ だいこん ながねぎ	こめ さとう さつまいも でんぶん ゼリー	あぶら	636 27.1 16.8 2.8
13	金	○	ごはん	チーズかまぼこ そくせきつけ にくじゃが	かまぼこ (たら・いとよりだい たまご) ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	644 25.9 14.0 2.7
おつきみこんだて			ごはん	かつおフライ さといものみそに しらたまじる おつきみゼリー	かつお なると だいす みそ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ えだまめ だいこん ながねぎ	こめ さといも さとう パンこ しらたまもち こむぎこ ゼリー	あぶら ごま	670 25.0 13.9 2.1
18	水	○	むぎごはん	コーンしゅうまい はるさめサラダ マーボーとうふ	ぶたにく みそ ハム たまご しろみさかな とうふ	牛乳	にんじん なら	きゅうり にんにく しょうが しいたけ たけのこ コーン たまねぎ なかねぎ	こめ こむぎこ はるさめ さとう むぎ でんぶん パンこ	ごま あぶら ごまあぶら	674 27.6 20.5 2.6
19	木	○	ごはん	とりにくのかおりやき ひじきのごもくに けんちんじる ぶどうゼリー	とりにく あぶらあげ だいす とうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	にんにく しょうが ごぼう だいこん しいたけ しめじ ながねぎ	こめ さとう さといも ゼリー	ごまあぶら ごま あぶら	643 29.0 16.5 2.5
20	金	○	ごはん (ふりかけ)	むらさきいもち かいそうサラダ だいこんのオイスターソースに	ぶたにく なまあげ うずらたまご たまご	牛乳 わかめ こんぶ のり	チンゲンサイ にんじん こまつな	きゅうり コーン だいこん しょうが きくらげ にんにく	こめ こむぎこ さつまいも さとう でんぶん	あぶら ごま	652 21.3 21.0 2.0
24	火	○	ピザトースト	ポトフ フルーツポンチ	ウインナー ぶたにく	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ セロリ みかん もも リンアップル	パン じゃがいも ゼリー	あぶら	658 26.8 20.9 2.8
25	水	○	むぎごはん	チーズオムレツ ブロッコリーサラダ ハヤシソース	たまご ぎゅうにく	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら	692 22.2 28.9 2.8
成田でとれた くりをつかいます			くりごはん (ごましお)	さんまのうめに れんこんサラダ さつまいものみそしる	さんま みそ あぶらあげ かまぼこ (すけそうたら)	牛乳	にんじん こまつな	れんこん もやし きゅうり しめじ ながねぎ うめ	こめ さつまいも	くり ごま	625 20.3 20.9 2.8
27	金	○	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル トックのスープ ももゼリー	とりにく なると	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく もやし はくさい ながねぎ	こめ でんぶん さとう トック ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	678 26.6 16.1 2.6
30	月	○	ごはん	さばのしおやき いそかあえ なまあげのにくみそに	さば ぶたにく みそ なまあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	690 28.9 25.9 2.0

★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（一等米）を使用しています。
★6・11・17・19・27日のデザートと5日のピタパンは学校配送です。

9月分の給食費の口座振替日（納付日）は10月31日です。



学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	660
たんぱく質：	24.4g(範囲21.1~32.5g)	25.1
脂質：	18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.3
食塩相当量：	2.0g以下	2.5