



9月 よていこんだてひょう



令和6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)	たんぱく(ｇ) 脂質(ｇ) 食塩相当量(ｇ)
			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		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべもののへんしんをだすける)		
					たんすいあぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	しじつ 無機質	ビタミン		
3	火	○	ごはん	とうふナゲット フレンチサラダ チキンカレー なし(ほうすい)	こめ さとう じゃがいも こむぎこ いんげんまめ	あぶら	とりにく とうふ さかなすりみ	牛乳	にんじん コーン キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ セロリ なし	710 23.8 21.5 2.4	
4	水	○	ごはん	さけのマヨネーズやき ぶたにくのごまみそあえ さわにわん まるさんのくり なりたの おいしいもの	こめ さとう	あぶら ごま くり	さけ ぶたにく みそ とりにく	牛乳	ピーマン にんじん みすな たまねぎ キャベツ だいこん えのきだけ ながねぎ	627 30.4 16.8 2.3	
5	木	○	ガーリック ライス	とりにくのとてりやき なりたの おいしいもの カラフルサラダ ミネストローネ ベビーパイン	こめ さとう マカロニ	炒-ブオイル あぶら	とりにく ウインナー	牛乳	トマト パセリ ほうれんそう ピーマン にんじん にんにく マッシュルーム コーン しょうが もやし はくさい たまねぎ パイン	630 27.4 18.2 2.6	
6	金	○	ごはん	ぶたにくのねぎしおいため なりたの おいしいもの いそかあえ さつまいものみそしる	こめ でんぶん さとう さつまいも	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな にんにく ながねぎ エリンギ たまねぎ レモン もやし だいこん	663 25.1 23.4 2.2	
9	月	○	ごはん 〔★えだまめ ふりかけ〕	あじのいちやぼしやき こまつなサラダ じゃがベーじる	こめ じゃがいも	あぶら バター ごまあぶら ごま	あじ かまぼこ ベーコン みそ	牛乳 しらす	こまつな にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ えだまめ	612 27.1 18.5 2.5	
10	火	○	コッペパン	★やきそば たまごとわかめのスープ フルーツしらたま	パン ちゅうかめん しらたまだんご	あぶら	ぶたにく とりにく たまご	牛乳 あおのり わかめ	にんじん ピーマン もやし キャベツ たまねぎ えのきだけ ちも パイン	656 25.9 16.5 2.5	
11	水	○	ごはん	とうふしゅうまい パリパリサラダ ★ぶたキムチスープ ブルーン	こめ こむぎこ さとう でんぶん チャーメン	ごまあぶら	とうふ とりにく ぶたにく みそ おから	牛乳	にんじん にら しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり もやし はくさい しめじ ながねぎ ブルーン	625 21.7 18.1 2.3	
12	木	○	むぎごはん	ハヤシルウ ★ちくわのカレーチーズやき ブロッコリーサラダ	こめ さとう じゃがいも おおむぎ こむぎこ	あぶら	ちくわ あつあげ ぶたにく	牛乳 チーズ あおのり	ブロッコリー にんじん トマト カリフラワー コーン たまねぎ マッシュルーム にんにく グリルベ-ス	670 26.0 21.1 2.4	
13	金	○	ごはん	まぐろカツ にんじんしりしり ★たっぶりきのこととうふのとりスープ スイートポテト	こめ さとう さつまいも こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら ごま パター	ハム とりにく とうふ みそ たまご まぐろ	牛乳	にんじん キャベツ しめじ えのきだけ なめこ たまねぎ ながねぎ しょうが	646 24.6 18.9 2.1	
17	火	○	じゅうごやこんだて くりごはん なりたの おいしいもの	おやこやき れんこんのサラダ じゅうごやじる おつきみだんご	こめ さといも あんだんご	くり あぶら ごま	たまご とりにく かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな みつば れんこん きゅうり はくさい しいだけ たまねぎ もやし	624 20.7 15.7 2.3	
18	水	○	ごはん	いわしハンバーグ ほうれんそうわふうサラダ とんじる きょうほう	こめ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	いわしすりみ とりにく だいす とうにゅう みそ ぶたにく とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう たまねぎ ながねぎ しょうが えのきだけ だいこん ごぼう ぶどう	643 29.7 17.3 2.2	
19	木	○	ロールパン (チョコクリーム)	ミートグラタン キャベツのつばマスタードあえ チキンとやさいのスープ	パン マカロニ さとう じゃがいも チョコクリーム	炒-ブオイル あぶら	ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ	ピーマン トマト にんじん ほうれんそう なす たまねぎ キャベツ きゅうり	623 24.2 19.7 2.7	
20	金	○	ごはん	みそだれとんかつ ★きりこんぶのにものはっとじる なし(あきづき)	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	みそ さつまあげ とりにく ぶたにく あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん にんにく えだまめ はくさい ごぼう しめじ ながねぎ なし	653 26.5 17.7 2.5	
24	火	○	むぎごはん	さばみりんぼしやき ★二うたまとうふ わふうカレースープ ヨーグルト	こめ でんぶん おおむぎ	あぶら	とうふ たまご ぶたにく さば	牛乳 ヨーグルト	にら にんじん しいだけ しょうが ごぼう たまねぎ えのきだけ キャベツ	680 29.1 24.3 2.0	
25	水	○	ごはん	ごもくそぼろ キャベツのおかかあえ なすのみそしる アップルシナモンケーキ	こめ さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく ベーコン とりにく だいす あぶらあげ みそ かつおぶし たまご とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ しいだけ しょうが グリルベ-ス キャベツ なす たまねぎ だけのこ りんご	687 28.0 20.5 2.5	
26	木	○	ごはん	★とりにくのしおからあげ もやしのナムル わかめスープ	こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく あつあげ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん にんにく しょうが もやし ながねぎ	619 28.1 20.6 2.0	
27	金	○	トマトクリーム スパゲティ	ほうれんそうオムレツ えだまめサラダ メープルトースト	スパゲティ さとう パン メープルシロップ	炒-ブオイル ごまあぶら バター	とりにく ベーコン たまご	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう にんにく たまねぎ しめじ キャベツ もやし えだまめ	611 24.5 26.7 2.6	
30	月	○	ごはん	★いかのかりんあげ しおこんぶあえ ごもくじる りんご	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	いか とりにく ぶたにく あぶらあげ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん かぼちゃ しょうが キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ はくさい りんご	628 27.2 17.6 2.3	

- ★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。
- ★次回の給食費の口座振替（納付）日は、
10月31日です。（9月分給食費）



【なりたのおいしいもの】
成田市制施行70周年を記念し、「なりたのおいしいもの」をお出ししています。今月は、栗・豚肉を使用する予定です。地元産の食材を大切に味わいましょう。

じゅうごや ぎょうじ じしょく 十五夜と行事食

十五夜とは、昔の暦で8月15日の夜のことで（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えるとされ、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期にあたるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。
給食でも、栗ごはんやお団子を味わう予定です。

学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：650kcal	645
たんぱく質：26.8g(範囲21.1～32.5g)	26.1
脂質：18.1g(範囲14.4～21.7g)	19.6
食塩相当量：2.0g以下	2.4

9月～10月に、毎年恒例となりました「調理員さんのおすすめメニュー」をお出しします。★のついた料理です。ぜひご注目ください！