

令和6年



9月

よていこんだてひょう



成田市美郷台小共同調理場（小学校）

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		I礼† - (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	○	むぎごはん	ごもくおめさんのピザ みさとオリジナルカレー ブロッコリーとコーンのサラダ ウエハースチョコレート	だいす ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	しいたけ ごぼう しょうが にんにく たまねぎ セロリ コーン	こめ おおむぎ こむぎこ さとう きびざとう こめこ ぎょうざのかわ ウエハース ちくわぶ	サラダあぶら バター	698 22.8 23.4 2.4	
4	水	○	ごはん	ときめきはるまき サムゲタンふうスープ かじゅうグミ	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	ただけのこ しいたけ ながねぎ えのきだけ もやし	こめ きびざとう こめこ はるまきのかわ こむぎこ グミ	ごまあぶら なたねあぶら	583 18.0 16.2 1.5	
5	木	○	ツイストパン	てづくりなすミートグラタン フルーツしらたま つぶつぶコーンポタージュ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ なす みかん もも パイン コーン クリームコーン セロリ	パン こむぎこ しらたま コーンスターチ	オリーブオイル なたねあぶら バター なまクリーム	702 26.5 29.5 2.4	
6	金	○	ごはん	えどふうからあげ（のり） とんじる なめだけに なし	とりにく ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん こまつな	しょうが にんにく だいこん ごぼう えのきだけ なし	こめ こめこ さといも きびざとう	なたねあぶら サラダあぶら	638 22.8 14.7 2.5	
9	月	○	ごはん	さけのオイネーズやき(エッグフリーマ ヨネーズ) もやしとコーンのおひたし きのこけんちんじる てまきのり	さけ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	もやし コーン だいこん ごぼう しいたけ えのきだけ なめこ ながねぎ	こめ きびざとう	ごま ごまあぶら エッグフリーマヨ ネーズ	617 25.6 17.2 1.9	
10	火	○	ベスカトーレ フジッリ	とりにくのレモンしょうゆやき みさとのラベ（サラダ） みさとのマラサダ	ぶたにく ベーコン えび とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ にんにく しょうが レモン キャベツ きゅうり コーン	こむぎこ フジッリマカロニ きびざとう はちみつ とうにゅうパン グラニューとう	サラダあぶら バター なたねあぶら	577 28.9 24.1 2.7	
			○フジッリはパスタのしゅるいの ことでかたちがくるくしてねじね じの/パスタのことです。		ぶたにくのねぎしおいため すましじる チーズタルト	ぶたにく なるこ たまご ゆば	ぎゅうにゅう クリームチーズ ヨーグルト	にんじん みすな	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ もやし レモン	こめ こめこ トッポギ グラニューとう こむぎこ タルトカップ	サラダあぶら ごま なまクリーム	691 23.0 22.1 2.0
12	木	○	コッパパン	とりにくハニーマスタードやき フライドポテトくろトリュフあじ ミネストローネ てづくりブルーベリージャム	とりにく ベーコン だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく にんにく たまねぎ キャベツ セロリ パプリカ トマト ブルーベリー レモン	パン はちみつ じゃがいも マカロニ さとう	なたねあぶら オリーブオイル	591 28.2 18.9 2.5	
13	金	○	わかめごはん	しろみぎかなのアクアパッツァふう クリームかぼちゃスープ こんにゃくサラダ	ほき ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ	にんじん トマト かぼちゃ パセリ	にんにく マッシュルーム たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ こむぎこ	オリーブオイル バター なまクリーム	625 24.9 20.7 2.4	
17	火	○	○17日は十五夜献立です。さつまいも やクレープでおつきみをおいわします。		こいするぶただれカツどん ころころさつまいもサラダ すましじる おつきみクレープ	ぶたにく とうふ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みすな	きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ きびざとう さつまいも クレープ こむぎこ パンこ	なたねあぶら	710 24.9 20.9 2.0
			むぎごはん	さわらのさいきょうやき ほうれんそうともやしのわふうサラダ きんにくのもとをつくるにくだんこスープ きょうほうとシャインマスカットたべくらべ	さわら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう きざみのり	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし えのきだけ しょうが ながねぎ ただけのこ きょうほう シャインマスカット	こめ きびざとう さとう こめこ はるさめ	サラダあぶら	613 26.0 17.5 2.2	
19	木	○	ミートパイ	カレーポトフ じゃがいものハニーサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり	コーンスターチ バイきじ じゃがいも はちみつ	サラダあぶら なたねあぶら	597 21.0 29.4 1.9	
20	金	○	むぎごはん	ぎゅうどんのぐ バリバリサラダ たまごむしケーキ	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	こめ おおむぎ きびざとう ワンタンのかわ こむぎこ	サラダあぶら ごまあぶら なたねあぶら	695 22.8 21.9 1.4	
24	火	○	むぎごはん	ハッシュドビーフ こまつなのわふうサラダ オレンジ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム もやし えのきだけ オレンジ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	バター なまクリーム サラダあぶら	694 23.6 25.1 1.5	
25	水	○	ごはん	さばのみそに さつまいもたべくらベチップス もちいりとんじる	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ だいこん ごぼう	こめ きびざとう さつまいも むらさきいも トック さといも	なたねあぶら ごまあぶら	735 23.3 23.4 2.0	
26	木	○	ツートンカラー あげパン	キャベツサラダ みさとのオニオングラタンスープ （フランスパン）	きなこ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく セロリ	パン グラニューとう きびざとう	なたねあぶら サラダあぶら バター	549 18.2 19.3 2.6	
27	金	○	さつまいも入り ごもくおこわ	ミートローフ ほうれんそうのわふうサラダ オレンジ	とりにく あぶらあげ ぶたにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが しいたけ たまねぎ キャベツ コーン えのきだけ オレンジ	こめ きびざとう もちこめ パンこ さつまいも	ごま サラダあぶら	654 26.6 20.7 1.6	
30	月	○	きのこのもり パングラタン シチュー	ポイルやさい てづくりココアプリン こぶくろドレッシング	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー パセリ	えのきだけ しめじ たまねぎ コーン いちご マッシュルーム	パンきじ じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら ごまドレッシング なまクリーム バター	660 20.7 35.8 1.8	

★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。
○学校配送は5日パン、12日パン、17日クレープ、19日ヨーグルトです。



学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量： 650kcal		646
たんぱく質： 24.0g(範囲21.1～32.5g)		23.8
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)		22.3
食塩相当量： 2.0g以下		2.1

学校給食におけるSDGs

栄養バランスを考えた献立を提供しています

安心して食べられるよう衛生的に調理しています

地産地消を推進しています

みんなで同じものを食べることができます

よく味わって食べていますか？

◆9月分給食費の口座振替日（納付日）は10月31日です。

5つの基本味と代表的な食べ物

甘味	塩味	酸味	苦味	うま味
砂糖、ハチミツ	塩	酢、レモン	コーヒー、ゴーヤ	だし