

令和6年



10月 よていこんだてひょう



成田市学校給食センター 玉造分所 (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		
			しゅしよく	ふくしよく	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初糖-(kcal)
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン		たんずいかぶつ炭水化物	しつ脂質	
1	火	○	はちみつパン	チキンナゲット(2こ) コーンサラダ さつまいもシチュー	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	パン さつまいも さとう でんぷん こめこ こむぎこ しろいんげんまめ	あぶら なまクリーム バター	690 246 27.1 2.5
2	水	○	むぎごはん	いわしおろしに じゃここんぶサラダ すきやき	いわし ぎゅうにく とうふ	牛乳 こんぶ しらす	にんじん こまつな	キャベツ ながねぎ はくさい だいこん	こめ むぎ さとう おふ でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	723 29.7 27.5 2.3
3	木	○	ごもくごはん	やさしいりあつやきたまご きんぴらごぼう のっぺいじる ヨーグルト	たまご さかなすりみ (たらちゅう・すけとうたら) とりにく とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな ほうれんそう	ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ たけのこ	こめ さとう さといも でんぷん	あぶら	650 25.9 18.4 3.0
4	金	○	ごはん	ささみフライ マヨおひたし さつまいもじる	ハム かつおぶし ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし だいこん ながねぎ	こめ さつまいも パンこ こむぎこ こめこ でんぷん	あぶら	631 29.2 17.3 2.2
7	月	○	ごはん	ほっけいちやほし ゆかりあえ そぼろだいこん なしゼリー	ほっけ とりにく うすらたまご	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん えだまめ しそ	こめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら	649 28.6 17.3 2.7
8	火	○	ごはん	はるまき くきわかめのいためもの ワントンスープ	ぶたにく あぶらあげ とりにく	牛乳 くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ たまねぎ ながねぎ キャベツ	こめ さとう でんぷん はるさめ こむぎこ こめこ	あぶら ごま	714 21.5 26.5 2.1
9	水	○	むぎごはん	さけのしおやき なっとうあえ じゃがいものみそじる	さけ なっとう かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも おふ		613 30.1 17.9 2.3
10	木	○	ごはん	ハンバーグだいこんおろしソース れんこんサラダ きのこけんちんじる ブルーベリーゼリー	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん れんこん もやし きゅうり ごぼう しいたけ えのきたけ なめこ ながねぎ たまねぎ	こめ さとう さといも でんぷん ゼリー	ごまあぶら	672 25.0 18.5 2.1
11	金	○	ちゅうかめん	ぎょうざ きゅうりのなんばんづけ みそラーメンスープ おこめのムース	ぶたにく みそ	牛乳	にら	もやし ながねぎ コーン しょうが にんにく きゅうり	ちゅうかめん さとう でんぷん ムース	あぶら ごまあぶら	638 26.1 21.3 3.0
15	火	○	フォカッチャ	ハートオムレツ ごぼうサラダ スパゲッティナポリタン ひとくちゼリー	たまご ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	ごぼう きゅうり たまねぎ キャベツ マッシュルーム	フォカッチャ スパゲッティ ゼリー	ごま オリーブオイル	604 22.1 22.6 2.2
16	水	○	むぎごはん	ピピンバ(にく) ピピンバ(やさい) わかめスープ	ぶたにく みそ とりにく なると	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	はくさい にんにく しょうが もやし ながねぎ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	595 26.6 16.3 2.4
17	木	○	ごはん	かつおメンチカツ ほうれんそうとれんこんのごまあえ どさんこじる	カツオ ぶたにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	れんこん もやし キャベツ たまねぎ コーン しょうが	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ごま バター	625 23.6 16.9 2.0
18	金	○	ごはん	ぶたにくのりんごソースがけ キャベツサラダ にくだんごスープ	ぶたにく とりにく ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン ながねぎ たけのこ しょうが	こめ さとう はるさめ パンこ でんぷん	あぶら	648 28.6 22.5 2.2
21	月	○	ごはん	いかのかおりやき はるさめサラダ ジャジャンどうふ	いか ハム ぶたにく なまあげ みそ	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり ながねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ	こめ さとう はるさめ じゃがいも でんぷん	ごまあぶら ごまあぶら	684 34.4 18.7 2.8
22	火	○	ソフトめん	さつまいものかきあげ もやしのおひたし にくうどんのしる	かつおぶし ぶたにく なると あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし だいこん しいたけ ながねぎ たまねぎ みつば	ソフトめん さとう でんぷん さつまいも こむぎこ	ごま あぶら	674 28.5 16.0 2.4
23	水	○	むぎごはん	コールスローサラダ チキンカレー りんご	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	りんご キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	657 21.8 17.3 1.8
24	木	○	はなやかごはん	さんまのオレンジに ひじきのごもくに なめこのみそじる	さんま みそ とりにく あぶらあげ だいす とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう かぼちゃ あおな(ひろしまな・ きょうな・だいこんほ)	えだまめ だいこん なめこ えのきたけ ながねぎ オレンジ コーン	こめ さとう	あぶら	638 27.9 20.9 3.4
25	金	○	ごはん	とりにくに-マッド-やき ほうれんそうのソテー ジュリエンスープ	とりにく ウインナー ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト パセリ	しょうが にんにく コーン キャベツ たまねぎ セロリ	こめ はちみつ	バター	604 27.9 18.3 2.6
□ 本の中のおはなしにちなんだりょうり「給食委員はアイドル」											648
28	月	○	ごはん	とりにくのからあげなんぼんだれ こんにゃくサラダ かきたまじる	とりにく たまご とうふ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく ながねぎ きゅうり コーン はくさい しいたけ	こめ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	31.6 18.8 2.6
□ 本の中のおはなしにちなんだりょうり「タヌキのきゅうしよく」											633
29	火	○	ごはん	やきいも しおこんぶあえ おでん	とうふ ちくわ うすらたまご さかなすりみ (たらちゅう・すけとうたら)	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	こめ でんぷん さつまいも さとう	ごま	21.5 17.9 2.2
□ 本の中のおはなしにちなんだりょうり「とうふやのかんこちゃん」											659
30	水	○	むぎごはん	そぼろぎゅうどん ほうれんそうのわふうサラダ とうふとわかめのみそじる	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん きりほしだいこん えのきたけ ながねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	27.1 22.0 2.4
□ 本の中のおはなしにちなんだりょうり「せかいいちおいしいスープ」											692
31	木	○	きなこあげパン	ブロッコリーとチキンのサラダ せかいいちおいしいスープ かぼちゃプリン	きなこ とりにく ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	コーン にんにく たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも おむぎ プリン	あぶら ごま	25.4 26.0 2.5
★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。											
★3・7・10・11・31日のデザート、15日のフォカッチャは学校配送です。											
9月分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)											
熱量: 650kcal											
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)											
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)											
食塩相当量: 2.0g以下											
月平均											
652											
26.7											
20.3											
2.4											