



日	曜日	牛乳	はしスフブリンク	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		たんぱく質(g)	
						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			食塩相当量(g)
1	火	○	はし	むぎごはん (かんこくのり)	かいせんしゅうまい (1こ職2こ) やさいチップス トックいりキムチスープ	たらぶたにく とうふ	牛乳のり	かほちゃ なら	れんこん はくさい しいたけ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さつまいも トックパンこ かたくりこ	あぶら こまあぶら	611 19.4 17.2 1.7	
2	水	○	はし	ごはん	ぶたにくのりんごソースがけ なっとうあえ さつまじる	ぶたにく なっとう かつおぶし みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	りんご たまねぎ だいこん ながねぎ	こめ さとう さつまいも		651 30.5 21.7 2.0	
3	木	○	スフ	むぎごはん	ぶたどんのく けんちんじる てづくりいちごミルクゼリー	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ だいこん しいたけ いちご	こめ むぎ さとう さといも	あぶら こまあぶら なまクリーム	762 29.6 25.9 2.2	
4	金	○	スフ	ごはん	やしきょうざ(2こ) あつあげのみそいため たまごとコーンのちゅうかふう スープ	なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご	牛乳	にんじん なら ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく コーン キャベツ ながねぎ	こめ さとう かたくりこ	こまあぶら	665 26.9 22.5 1.9	
7	月	○	はし	ごはん	さばのスタミナづけ ほうれんそうののりあえ とんじる	さば ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳のり	ほうれんそう にんじん	えのきだけ だいこん ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	655 28.0 25.4 1.8	
8	火	○	スフ	きなこ あげパン	ツナコーンサラダ ポークビーンズ はなみかん	きなこ ツナ だいす ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	コーン きゅうり キャベツ たまねぎ みかん	パン さとう じゃがいも	あぶら	638 27.3 22.6 2.0	
9	水	○	はし	ごはん	チキンペキンダックソース ぶたのオイスターソースいため はるさめスープ りんごヨーグルト☆	とりにく ぶたにく みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ だけのこ しいたけ にんにく しょうが	こめ はちみつ さとう かたくりこ はるさめ	こまあぶら あぶら	674 30.5 19.8 2.1	
10	木	○	スフ	めあひごデー カレー ピラフ	かいそうサラダ ラビオリトマトスープ てづくりブルーベリーの レアチーズタルト	とりにく ハム ベーコン ラビオリ	牛乳 わかめ こんぶ クリームチーズ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン グリル ー ス きゅうり セロリー ブルーベリー	こめ むぎ さとう タルト	あぶら なまクリーム	699 22.8 25.1 2.6	
11	金	○	はし	ごはん	2ねんせいからっかせいのさやとりをしてくれませす さけのしおやき 成田産ゆでらっかせい とりにくとだいこんのもの	さけ とりにく なまあげ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん	こめ さとう	らっかせい あぶら	686 33.0 27.3 1.9	
15	火	○	スフ	こくとうパン ☆	てづくりマカロニグラタン ごほうサラダ はくさいとベーコンのスープ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム ごほう きゅうり セロリー はくさい	パン ペンネ こめこ パンこ	あぶら ごま	650 29.0 26.3 2.8	
16	水	○	スフ	ごもく チャーハン	にらまんじゅう ピーマンソテー フルーツあんじん	やしきぶた たまご ぶたにく	牛乳	にんじん なら	たまねぎ ながねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ きくらげ みかん パイン もも	こめ こむぎこ ピーマン あんじんとうふ ゼリー	こまあぶら あぶら	662 22.8 19.6 1.7	
17	木	○	はし	ソフトめん☆	だいがくいも(2こ) しおこんぶとキャベツのあえもの ごもくうどんのしる	かつおぶし とりにく あぶらあげ なると	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ ながねぎ	ソフトめん さつまいも さとう みずあめ	あぶら こま こまあぶら	647 22.9 14.2 1.8	
18	金	○	スフ	むぎごはん	ポパイソテー ポークカレー かき	ウイナー ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	かき コーン たまねぎ にんにく りんご	こめ むぎ じゃがいも	バター あぶら	692 23.9 19.2 1.9	
21	月	○	はし	さんまごはん	きんぴらつつみやき しらたまみそしる	さんま とうふ あぶらあげ みそ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ごほう キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ	こめ こめこ かたくりこ さとう しらたまもち	あぶら こま	684 25.1 21.9 3.1	
22	火	○	スフ	テーブル ロール☆	ほうれんそうオムレツ れんこんとひじきのサラダ わやさいたっぷりシチュー	たまご ツッ とりにく	牛乳 ひじき スキムミルク	にんじん こまつな ほうれんそう	れんこん えだまめ はくさい ながねぎ	パン さとう さといも こめこ	こま マヨネーズ バター なまクリーム	623 25.6 27.2 2.6	
23	水	○	はし	ごはん	にくじゃがコロケ(ソース) こまつなとしめじのおひたし こじる	あぶらあげ かつおぶし だいす きゅうりにく ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん かほちゃ	しめじ だいこん ながねぎ たまねぎ	こめ パンこ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	642 22.9 17.8 2.2	
24	木	○	フォ	ペンネミート ソース	ブロッコリーのサラダ てづくりアップルパイ	ぶたにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリー なす マッシュルーム にんにく きゅうり コーン りんご レモン	ペンネ こむぎこ さとう	お-ブ 油 バター	654 25.0 28.6 2.2	
25	金	○	はし	ごはん	ぶりのてりやき マヨおひたし どんさこじる ペビーチーズ	ぶり ハム かつおぶし ぶたにく みそ	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし たまねぎ コーン	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	バター	678 32.5 25.1 2.3	
28	月	○	はし	むぎごはん	からあげねぎソース (2こ職3こ) にんじんしりしり きのこのみそしる	とりにく ツナ たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ だいこん しいたけ なめこ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら こまあぶら こま	665 26.1 24.3 2.7	
29	火	○	はし	ひじきごはん	てづくりまつかぜやき ほうれんそうとれんこんのこまあえ すましじる ラ・フランスゼリー	とりにく あぶらあげ たまご みそ なると とうふ	ひじき 牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	ごほう しょうが ながねぎれんこん もやし えのきだけ	こめ さとう パンこ ゼリー	あぶら ごま	695 29.7 22.2 2.9	
30	水	○	スフ	むぎごはん	あかうおのさいきょうづけ もやしとわかめのサラダ おやこどんのく	あかうお たまご とりにく こおりとうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら	650 33.9 18.4 1.9	
31	木	○	スフ	むぎごはん	チキンナゲット(1こ職2こ) カラフルサラダ ハッシュドビーフ パンフキンパバロア	とりにく ハム きゅうりにく	牛乳	あかピーマン きピーマン にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ りんご しめじ マッシュルーム にんにく グリル ー ス	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ パバロア	お-ブ 油 バター なまクリーム あぶら	704 25.4 20.5 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。

※ ☆印のメニューは、学校に直接配送されます。

9月分の給食費振替日は、10月31日(木)です。
お早目に口座への入金をお願いします。

新米です!

米・さつまいも・落花生・れんこんは
成田産(下総地区・大栄地区)です。



学校給食摂取基準(基準)

熱量	650kcal	月平均	668
たんぱく質	24.4g(範囲21.1~32.5g)		26.9
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)		22.4
食塩相当量	2.0g以下		2.2