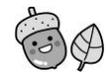




10月 よていこんだてひょう



令和6年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるとも		体のちようしをととのえるとも		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
1	火	○	うどん	だいがくいも ごぼうサラダ ごもくうどんじる	ちくわ とり肉 油あげ なた	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう れんこん きゅうり ねぎ 玉ねぎ コーン しいたけ	うどん さつまいも さとう	油 ごま マヨネーズ	642 20.5 18.8 2.5
2	水	○	ごはん	さばのカレーしょうゆやき こんにやくのおかか とうにゅうのみそじる	さば とり肉 かつお節 豆乳 油あげ みそ	牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう だいこん ねぎ	米 さとう さつまいも	ごま油	693 25.1 18.8 2.0
3	木	○	さけわかめ ごはん	まつかぜやき きゅうりのなんばんづけ すましじる ひとくちピーチゼリー	さけ とり肉 卵 とうふ みそ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ きゅうり しいたけ	米 麦 パン粉 さとう ゼリー	ごま 油 ごま油	658 27.5 17.9 2.5
4	金	○	ごはん	いかのあげに もやしのあえもの どさんこじる ばくがゼリー	いか ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし きゅうり コーン 玉ねぎ	米 でん粉 さとう じゃがいも ゼリー	油 ごま ごま油 バター	678 25.8 17.8 1.9
7	月	○	アーモンド ピラフ	シエパースパイ ラビオリスープ オレンジ	ハム 牛肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん いんげん パセリ トマト	玉ねぎ えのきたけ キャベツ オレンジ	米 麦 小麦粉 じゃがいも ラビオリ	バター 油 アーモンド	661 22.9 22.4 3.6
8	火	○	ごはん	ちゅうかふうてりやきチキン ひじきのサラダ みそキムチトックスープ アセロラミルクゼリー	とり肉 ツナ ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	キャベツ コーン 白菜 キムチ 大豆もやし えのきたけ	米 さとう トック ゼリー	油	617 29.5 13.8 2.1
9	水	○	ごはん (たまごふりかけ)	まんだいのピリからあげ ちくさあえ いもちじる	まんだい 油あげ とり肉 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	米 でん粉 さとう いもち	油 ごま ごま油	652 26.7 17.5 2.1
10月10日 目によい食べ物を 使った献立です。											
10	木	○	にんじん ピラフ	ブロッコリーのアーモンドあえ コンソメスープ てづくりブルーベリーチーズタルト	ツナ ハム ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	マッシュルーム コーン 玉ねぎ 白菜 ブルーベリー	米 麦 タルト さとう 小麦粉	バター 油	707 25.1 31.3 3.1
高木さんのブルーベリーを 使用しています。											
11	金	○	はつがまい ごはん	かみかみいそうサラダ(ドレッシング) ポークカレー パイナップル	ぶた肉	牛乳ひじきわかめ こんぶチーズ スキムミルク ちりめんじゃこ	にんじん	ぎりぼしだいこん キャベツ えだ豆 玉ねぎ パイン グリーンピース	米 じゃがいも	ドレッシング 油	685 23.3 19.6 2.0
15	火	○	キムチ チャーハン	てづくりはるまき わかめスープ みかん	ぶた肉 なた ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	キムチ ねぎ しいたけ たけのこ えのきたけ みかん	米 麦 小麦粉 さとう マロニー 春巻きの皮 でん粉	ごま油 油 ごま	640 23.8 19.3 3.3
16	水	○	ごはん (わかめふりかけ)	ぶたにくのみそふうみやき いそべあえ えびだんごのすましじる	ぶた肉 えび みそ	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 にんじん きぬさや こまつな	もやし ねぎ しめじ	米 さとう	ごま	633 26.8 21.2 2.4
17	木	○	きのこ ごはん	ほきのタルタルフライ とんじる かき	とり肉 油あげ ほき ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ しいたけ ごぼう ねぎ だいこん かき	米 麦 さとう 里いも	油 ごま油 外外りス	624 24.2 21.2 2.6
18	金	○	ピタパン	えびかつ(ソース) いもいっぱいサラダ クリームシチュー アップルシャーベット	えび ハム ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん チンゲン菜	きゅうり コーン 玉ねぎ りんご マッシュルーム	ピタパン じゃがいも さつまいも 米粉	油 マヨネーズ バター	692 25.7 27.4 3.3
21	月	○	ガーリック ライス	こんにやくサラダ ハッシュドポーク やきりんご	ベーコン ぶた肉	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん パセリ	マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ りんご	米 さとう	油 バター ドレッシング	678 20.2 26.6 3.7
22	火	○	ごはん	ポークしゅうまい くらげのあえもの にくだんごとはくさいのスープ コアヨーグルト	ぶた肉 とり肉 なた くらげ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	きゅうり 白菜 ねぎ しいたけ	米 さとう はるさめ	ごま油	673 25.4 16.8 2.6
23	水	○	とりめし	さけのマヨネーズやき ほうとうじる りんご	とり肉 さけ ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん かぼちゃ	しいたけ ごぼう ねぎ グリーンピース りんご だいこん しめじ	米 麦 さとう ほうとう	油 マヨネーズ	657 28.1 21.0 2.7
24	木	○	ごはん	とりにくのねぎソースかけ なっとうあえ はんぺんとたまごのすましじる	とり肉 納豆 かつお節 はんぺん 卵	牛乳 チーズ のり	にんじん ほうれん草	ねぎ 白菜 玉ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう	油 ごま油 ごま	643 30.3 19.0 2.5
25	金	○	マヨコーン トースト	かんでんサラダ(ドレッシング) カレーポトフ シャインマスカット	ウィンナー	牛乳 わかめ	パセリ にんじん ブロッコリー	コーン きゅうり 玉ねぎ セロリ シャインマスカット	パン じゃがいも	マヨネーズ ドレッシング	629 20.5 25.4 2.9
読書週間献立10/28~11/1				「おとういやくさん」...とういステーキのそぼろあんかけ							
28	月	○	ごはん	とういステーキのそぼろあんかけ わふうサラダ にくじゃが	とうい とり肉 ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん いんげん	しいたけ 玉ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	652 25.0 17.4 1.3
読書週間献立10/28~11/1				「給食委員はアイドル」...なんばんからあげ、とうにゅうプリン							
29	火	○	ごはん	なんばんからあげ きゅうりともやしのナムル ちゅうかふうたまごスープ とうにゅうプリン	とり肉 卵 とうふ	牛乳	にんじん	ねぎ きゅうり もやし コーン しいたけ きくらげ オレンジ	米 でん粉 さとう プリン マールドジャム	油 ごま油 ごま	749 32.0 24.6 2.6
読書週間献立10/28~11/1				「はなちゃん12歳の台所」...はなちゃんのさんしょくとん							
30	水	○	ごはん	はなちゃんのさんしょくとん (とりごぼうそぼろ) (こまつなあえ) しらたまじる ウエハース	卵 かつお節 油あげ とり肉	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	ごぼう もやし えのきたけ だいこん ねぎ しいたけ	米 さとう 白玉もち ウエハース	油	634 22.9 17.7 1.9
読書週間献立10/28~11/1				「くまのがっこう」...おまめのスープ 「ハロウィンのかぼちゃをかざろう」...てづくりかぼちゃグラタン							
31	木	○	テーブル ロール	てづくりかぼちゃグラタン おまめのスープ バナナ	とり肉 大豆 ウィンナー いんげん豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ レタス バナナ マッシュルーム	パン マカロニ さつまいも 小麦粉 パン粉	油 バター	739 26.2 26.7 2.3

★給食×読書★

読書週間は、本にちなんだ献立が登場します。ぜひ、学校の図書室や図書館に足を運んで、目と口の両方で読書の秋を楽しみましょう♪

●お知らせ●

9月分給食費の口座振替日(納付日)は、10月31日です。お早めに口座へのご入金をお願いします。

今月の地元産

【小松菜】堀越一仁(大清水)木内忍(本城)
【ほうれん草】堀越一仁(大清水)木内忍(本城)
【ブルーベリー】高木幹人(本城)
【れんこん・さつま芋】成田市農業協同組合
【米(コシヒカリ)】山口和久(馬場)

学校給食摂取基準(8~9歳)

熱量: 650kcal たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%
脂質: 摂取エネルギー全体の20~30% 食塩相当量: 2.0g未満

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。