



10月 予定献立表



本城小学校共同調理場（中学校）

令和6年

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
1	火	○	うどん	大学いも ごぼうサラダ 五目うどん汁 アーモンド小魚	ちくわ とり肉 油あげ なたと	牛乳 小魚	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 アーモンド	785 26.1 23.1 2.9
2	水	○	ごはん	さばのカレーじょうゆ焼き こんにやくのおかか煮 豆乳のみそ汁	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	896 32.1 28.9 2.5
3	木	○	鮭わかめ ごはん	松風焼き きゅうりの南蛮漬け すまし汁 一口ピーチゼリー	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	814 32.9 20.2 3.2
4	金	○	ごはん	いかの揚げ煮 もやしのあえもの どさんこ汁 麦芽ゼリー	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	831 30.6 19.7 2.1
7	月	○	アーモンド ピラフ	シェパードパイ 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	826 27.1 25.6 4.4
8	火	○	ごはん	中華風照り焼きチキン 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	794 37.7 15.7 2.5
9	水	○	ごはん (たまごふりかけ)	まんだいのピリ辛揚げ 干草あえ いももち汁	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 いももち	油 ごま ごま油	832 34.3 20.6 2.6
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 手作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	873 29.5 35.3 4.0
高木さんのブルーベリーを使用しています。											
11	金	○	発芽米 ごはん	かみかみ海草サラダ(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	きりぼしたいこん キャベツ えだ豆 玉ねぎ バイン グリーンピース	米 じゃがいも	ドレッシング 油	842 27.3 21.8 2.4
15	火	○	キムチ チャーハン	手作り春巻き わかめスープ みかん	ぶた肉 なたと 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	797 29.0 22.0 3.9
16	水	○	ごはん (わかめふりかけ)	ぶた肉のみそふうみ焼き 磯辺あえ えびだんごのすまし汁	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	810 33.8 25.7 2.8
17	木		合唱コーンクールのため給食はありません								
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	812 29.7 34.8 3.5
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 焼きりんご	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	848 23.9 30.5 5.0
22	火	○	ごはん	ポークしゅうまい くらげのあえもの 肉団子と白菜のスープ コアヨーグルト	ぶた肉 とり肉 なたと 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	800 28.3 17.7 3.1
23	水	○	とりめし	鮭のマヨネーズ焼き ほうとう汁 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	850 36.1 25.7 3.4
24	木	○	ごはん	とり肉のねぎソースかけ 納豆あえ はんぺんとたまごのすまし汁	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	786 33.4 20.9 2.9
25	金	○	マヨコーン トースト	寒天サラダ(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	798 24.1 29.4 3.6
28	月	○	ごはん	豆腐ステーキのそぼろあんかけ 和風サラダ 肉じゃが	とうふ 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	823 30.3 19.8 1.6
29	火	○	ごはん	南蛮から揚げ きゅうりともやしのナムル 中華風たまごスープ 豆乳プリン	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	890 34.7 26.6 3.2
30	水	○	ごはん	とりごぼうそぼろ 小松菜あえ 白玉汁 サラダ	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	800 27.3 20.0 2.1
ハロウィン献立											
31	木	○	テーブル ロール	手作りかぼちゃグラタン お豆のスープ 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	906 31.2 32.0 3.1

ブロッコリーのアーモンドあえ

材料<4人分>
ブロッコリー(小房に分ける) 1個
ハム(色紙切り) 2枚
ダイスアーモンド(ロース済み) 適量
さとう 大さじ1/2
しょう油 小さじ1
サラダ油 大さじ1/2
酢 小さじ1強

作り方
①ブロッコリーを茹でる。
電子レンジで加熱しても可。
②Aの調味料を合わせて、冷ました①とハム、アーモンドと混ぜる。

●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。

今日の地元産

【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(12~14歳)

熱量: 830kcal 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: 2.5g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。