



10月 よていこんだてひょう



令和6年

調理場のキャラクター「もりもりん」

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう (注: 食物アレルギーが確認できるものではありません)					エネルギー (kcal)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと (ほかのたべものへのしんをたすける)		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		
1	火	○	ごはん	★わふうドライカレー こまつなサラダ (ごまドレッシング) BLTスープ	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	とりにく みそ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン はねぎ トマト こまつな	たまねぎ セロリ えのきたけ レタス	631 25.5 19.6 2.3
2	水	○	ごはん	とりにくのウスターに ★ネバナパンドンのぐ あつあげのみそしる チーズクッキー	こめ さとう こむぎこ	バター	とりにく なつとう ふたにく あつあげ みそ	牛乳 チーズ	オクラ にんじん こまつな	しょうが はくさい キャベツ だいこん たまねぎ	679 32.9 20.8 2.3
3	木	○	ごはん	ちゅうかうたまごやき ★ゆすこしょうのピリマヨレンコンツナサラダ ワントンスープ ぶどうゼリー	こめ さとう でんぶん ワントン ゼリー	ごまあぶら あぶら	たまご とりにく ツナ ふたにく	牛乳	にんじん はねぎ チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きくらげ れんこん キャベツ しいたけ はくさい ながねぎ	625 24.5 17.0 2.4
4	金	○	ごはん なりのたの おいしいもの	いわしさんがやき ★ぶたみそだいこん おふのすましじる フレンスカフェのごまぶりん	こめ さとう ふ ごまプリン	あぶら ごま	いわし いとより すけぞうだら ふたにく みそ どうふ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん はねぎ	しょうが だいこん えのきたけ たまねぎ キャベツ はくさい	652 26.1 18.6 2.2
7	月	○	★とりめし	ちくわのいそべあげ ちぐさあえ どさんこじる みかん	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら バター	とりにく ちくわ あぶらあげ ふたにく みそ	牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし コーン みかん	620 24.9 19.3 2.7
8	火	○	ハムコーン トースト	★りんごとさつまいものヨーグルトサラダ にくだんごスープ ミルメーク	パン さつまいも はちみつ ミルメーク	あぶら	ハム とりにく ふたにく	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	コーン たまねぎ りんご レモン キャベツ	633 24.7 18.6 2.8
9	水	○	ごはん	ふたにくのみそいため ほうれんそうわふうサラダ ★とりひきにくとだいこんのとりみスープ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	ふたにく みそ とりにく	牛乳 のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう はねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ だいこん はくさい	628 27.2 21.3 2.2
10	木	○	ごはん	さけのこうみやき マヨおひたし ★いもにじる ブルーベリータルト	こめ さとう さといも タルト	あぶら	さけ ハム かつおぶし ぎゅうにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが ながねぎ もやし だいこん ごぼう しめじ はくさい	645 28.3 19.3 2.3
11	金	○	ごはん	たけのこしゅうまい とうふのちゅうかに フライドさつまいも	こめ さとう さつまいも こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	たら ふたにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ きくらげ キャベツ	713 25.9 18.6 2.2
15	火	○	オムライスのたまご / おきにいのりの白いドレスをきてレストランにいきました ■チキンライス	■うすやきたまご (ケチャップ) プロックリーサラダ マカロニスープ レモンゼリー	こめ おおむぎ さとう マカロニ ゼリー	オリーブ油 あぶら	とりにく たまご ふたにく	牛乳	にんじん プロックリー ほうれんそう	たまねぎ コーン きゅうり グリーンピース マッシュルーム	603 23.5 19.3 2.5
16	水	○	おばあちゃんのおせち ごはん	あじのみりんぼしやき なめたけあえ ぶたまやしじる ■くりきんとん	こめ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら くり	ふたにく みそ あぶら あじ あつあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん にら	えのきたけ もやし キャベツ ながねぎ にんにく しょうが	647 28.8 19.6 2.1
17	木	○	あっちゃんあがつく ごはん	■コロケ (ソース) ひじきのごもくに たぬきじる	こめ でんぶん じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	ふたにく あぶらあげ だいす とうふ さつまいも	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ	659 20.3 19.3 2.3
18	金	○	たべものやさん しりとりだいはいさいします / おとうさんはパンやさん / ジャッキーのおたんじょうび ■やきカレーパン	えだまめとハムのサラダ はくさいスープ ■フルーツポンチ	こむぎこ パン さとう じゃがいも だんご サイダー	あぶら オリーブ油 あぶら	ふたにく ハム とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ もやし セロリ えだまめ はくさい もも パイナップル	684 28.8 17.4 2.8
21	月	○	ごはん	さんまのしおやき とりにくとさつまいものあまからに かきたまじる ヨーグルト	こめ さつまいも さとう でんぶん	あぶら	さんま とりにく たまご かまぼこ ふたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	えだまめ しょうが だいこん えのきたけ ながねぎ	721 31.3 24.4 2.5
22	火	○	ごはん	ぎせいどうふ キャベツのおかかあえ かぼちゃのみそしる ふなのつくだに	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	どうふ とりにく ふたにく たまご かつおぶし みそ あぶらあげ ふな	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな かぼちゃ	ながねぎ しいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ しめじ	608 26.4 17.4 2.4
23	水	○	ホットケーキできあがり ごはん	さばのおろしに ゆかりあえ なめこそスープ ■ホットケーキ	こめ こむぎこ メープルシロップ	ごま	さば とりにく どうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ なめこ ながねぎ だいこん	676 25.2 21.5 2.2
24	木	○	ぼくがラーメンたべるとき / じごくのラーメンや / めんたべよう! / 天の川のラーメン屋 / 給食がおしえてくれたこと ■ちゅうかめん	■しょうゆラーメンスープ ■あげたこやき きりぼしだいこんのサラダ かき	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	かつおぶし ツナ ふたにく なると たまご たこ	牛乳 あおのり	にんじん にら	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ もやし たけのこ コーン ながねぎ かき	611 27.5 18.3 2.7
25	金	○	ぎょうざつくだの / たべものやさん しりとりだいはいさいします / がたんごとんがたんごとん ごはん	■やきギョーザ マーボーなす かぶのちゅうかスープ ■バナナ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら	ふたにく みそ とりにく とうふ	牛乳	にんじん ピーマン	なす にんにく しょうが たけのこ キャベツ かぶ しいたけ バナナ	659 24.5 20.4 2.2
28	月	○	チキンドリア	きゅうりとコーンのサラダ コンソメスープ オレンジ	こめ こむぎこ じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン ウイナー ふたにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン はくさい オレンジ	674 27.6 23.6 2.7
29	火	○	ごはん	みそそばろ あますあえ はんぺんのすましじる れんこんチップス	こめ さとう でんぶん	あぶら	ふたにく だいす みそ はんぺん とうふ	牛乳 あおのり	にんじん みすな	しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ はくさい きゅうり えのきたけ だいこん れんこん	652 26.7 20.2 2.3
30	水	○	ぼくちカレーライス / パンダコパンダ / もりのレストラン / ハウルの動く城 むぎごはん	■ベーコンエッグ チーズサラダ ■ポークカレー	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう いんげんまめ	あぶら	たまご ベーコン ふたにく	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	733 28.5 28.0 2.5
31	木	○	ぐりとぐらとすみれちゃん ごはん	ふたにくのりんごソースがけ かいそうサラダ こまつなのみそしる ■かぼちゃプリン	こめ さとう でんぶん かぼちゃプリン	あぶら	ふたにく とうふ みそ	牛乳 かいそう	にんじん こまつな	たまねぎ りんご レモン もやし きゅうり コーン だいこん しめじ	642 25.5 21.9 2.2

★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。

★お米は成田産こしひかり (1等米) を使用しています。

★次回の給食費の口座振替 (納付) 日は、
10月31日です。(9月分給食費)

成田市制施行70周年を記念し、「なりのたの
おいしいもの」をお出ししています。今月は、ご
まぶりん・ふなの佃煮を使用する予定です。



●●● 本からとび出した給食 ●●●

読書週間にちなみ、今年も10月後半から11月前半に
図書室とのコラボ企画、「本から飛び出した給食」を実
施します! 給食を味わたあとは、図書室へ行って本を読
みましょう!

今月前半も「調理員さんのおすすめメニュー」をお出しします。★のついた料理です。レシピを
「もりもりkitchen」で紹介していきます。ご覧ください!

学校給食摂取基準 (8~9歳)	10月平均
熱量: 650kcal	654
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	26.5
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.3
食塩相当量: 2.0g以下	2.4