令和6年　10月　よていこんだてひょう

📖 今月はおはなし給食があります。📖ほんにでてくるおりょうりを給食にとりいれています。

成田市美郷台小共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき 体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン	ビタミン	エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質(g) / 食塩相当量(g)
1	火	○	サフランライス	キーマカレー とりにくハニーマスタードソース ヨーグルトあえ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ　もも みかん パイン	こめ こむぎこ きびざとう しおこうじ はちみつ さとう	バター サラダあぶら	670 30.9 22.1 2.1
2	水	○	ごはん	てづくりえびフライ きのこけんちんじる かき かたぬきチーズ こぶくろソース （3日おはなし給食「シェパーズパイ」📖ハリーポッターとひみつのへや）	たまご　えび とりにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しいたけ えのきたけ なめこ ながねぎ かき	こめ こむぎこ パンこ	なたねあぶら ごまあぶら	665 22.6 21.8 1.9
3	木	○	ツイストパン	シェパーズパイ トマトクリームフジッリ オレンジ	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく オレンジ	パン じゃがいも マカロニ	サラダあぶら バター なまクリーム オリーブオイル	563 22.0 23.0 2.3
4	金	○	チキンライス	しろみざかなのアクアパッツァふう たびするおまめかりかりこんぶおまめ さんほっかいどう すっきりコンソメスープ ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	とりにく ほき だいず ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶちゃ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ コーン にんにく キャベツ セロリ	こめ おおむぎ でんぷん	バター オリーブオイル なたねあぶら プリン	602 27.1 16.3 2.6
7	月	○	SDGｓ ずいきごはん	ベーコンとやさいのオムレツ こまつなのわふうサラダ すましじる	とりにく あぶらあげ ベーコン たまご とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう チーズ きざみのり わかめ	にんじん こまつな みずな	ずいき たまねぎ マッシュルーム もやし えのきたけ	こめ もちごめ きびざとう さとう	サラダあぶら オリーブオイル なまクリーム	629 24.1 23.2 2.2
8	火	○	ごはん	ししゃもいそべフライ きんにくのもとをつくるとりだんごスープ ひじきマリネ オレンジ	ししゃも とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが ながねぎ たけのこ きゅうり オレンジ	こめ でんぷん はるさめ きびざとう	なたねあぶら サラダあぶら	625 21.9 19.5 1.8
9	水	○	むぎごはん	ぶたどんのぐ こまつなのいそかあえ てづくりブルーベリーカスタードタルト （10日おはなし給食「みさとさむらいバーガー」📖ハンバーガーのぶかぶかどん）	ぶたにく ちくわ たまご	ぎゅうにゅう きざみのり	こまつな	しょうが たまねぎ もやし ブルーベリー	こめ おおむぎ きびざとう グラニューとう こめこ タルト	サラダあぶら	700 25.1 20.0 1.1
10	木	○	バンズパン	かつおぶしからあげ パンにはさむキャベツとコーン ポトフ レモンヨーグルト （★パンにからあげとやさいをはさんで【みさとさむらいバーガー】にしてたべましょう！）	とりにく かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ コーン セロリ	パン でんぷん きびざとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	588 31.5 16.8 2.2
11	金	○	ごはん	いかべったん パリパリサラダ とんじる カルシウムウエハース	たまご いか　かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	コーン キャベツ ながねぎ　きゅうり れんこん　しょうが だいこん　ごぼう	こめ こむぎこ やまいも しゅうまいのかわ さといも ウエハース	なたねあぶら ごまあぶら	630 20.8 17.7 2.2
15	火	○	むぎごはん	たれカツどん いもに はなみかん （15日おはなし給食「たれかつどん」📖まほうのでんしレンジ）	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ながねぎ えだまめ みかん	こめ おおむぎ きびざとう さといも	なたねあぶら	640 16.1 18.0 1.3
16	水	○	わかめごはん	たらのカレーあげ もちいりとんじる マーラーカオ	たら ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう れんにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう ながねぎ	こめ トック さといも こむぎこ きびざとう	なたねあぶら ごまあぶら サラダあぶら	754 29.5 20.6 2.7
17	木	○	ツイストパン	れんこんのはっちょうみそふうみらグーのグラタン ころころさつまいもサラダ コンソメスープ	ぶたにく ぎゅうにく だいず はっちょうみそ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	れんこん にんにく たまねぎ　セロリ マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン マカロニ さつまいも	サラダあぶら	582 29.5 20.6 2.7
18	金	○	ごはん	はるまき ちゅうか どんのぐ シャインマスカット （17日おはなし給食「ころころさつまいもサラダ」📖さつまいもおくさん）	ぶたにく いか えび うずらたまご なると	ぎゅうにゅう	にら にんじん きぬさや	たけのこ　しいたけ しょうが　にんにく たまねぎ はくさい シャインマスカット	こめ きびざとう でんぷん はるまきのかわ こむぎこ	ごまあぶら なたねあぶら サラダあぶら	652 27.7 22.2 1.9
21	月	○	ごはん	やきにくどんのぐ じゃがいものハニーサラダ てづくりパンプキンケーキ （21日おはなし給食「てづくりパンプキンケーキ」📖おやさいしろくま）	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ　もやし りんご　キャベツ きゅうり	こめ　きびざとう じゃがいも はちみつ　こめこ こなざとう	ごま サラダあぶら なたねあぶら	695 21.8 20.8 1.5
22	火	○	むぎごはん	ハートプレーンオムレツ みさとオリジナルカレー こんにゃくサラダ ウエハースチョコレート	たまご ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ　セロリ きゅうり キャベツ	こめ もちごめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ ウエハース	サラダあぶら バター	693 21.0 23.7 2.9
23	水	○	くりおこわ	さけのちゃんちゃんやき なりたのレンコンマンスープ だいがくいも	さけ みそ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	コーン たまねぎ れんこん しょうが ながねぎ しいたけ くり	こめ　もちごめ でんぷん さつまいも きびざとう みずあめ	バター なたねあぶら ごま	697 24.6 21.3 2.1
24	木	○	ちゅうかめん	やきぶたねぎみそラーメン てりやきまん マヨしょうゆおひたし	ぶたにく とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にら にんじん ほうれんそう	メンマ　もやし ながねぎ れんこん コーン にんにく しょうが たまねぎ	ちゅうかめん こむぎこ きびざとう でんぷん	サラダあぶら エッグフリーマヨネーズ	676 29.9 16.2 3.3
25	金	○	ドライカレー ホワイトソース のっけ	みさとダンシングチキンナゲット ハニーマスタードソース キャベツサラダ オレンジ	ぶたにく ぎゅうにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ　セロリ キャベツ コーン きゅうり たまねぎ オレンジ	こめ こむぎこ きびざとう パンこ はちみつ	サラダあぶら バター ごま なたねあぶら エッグフリーマヨネーズ	678 25.0 28.5 2.6
28	月	○	ガーリックライス	みさとビザポテトはるまき オニオングラタンスープ ブロッコリーサラダ フランスパン	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ　にんにく コーン　トマト　セロリ	こめ　じゃがいも はるまきのかわ こむぎこ　さとう フランスパン	サラダあぶら なたねあぶら バター	723 22.5 23.3 3.2
29	火	○	バンズパン	みさとカスタードクリーム みさとジューシーメンチカツ ミネストローネ りんご	たまご ぶたにく ぎゅうにく とうにゅう ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ セロリ パプリカ りんご	パン　こめこ グラニューとう こむぎこ パンこ　マカロニ きびざとう	オリーブオイル	683 31.0 27.9 2.7
30	水	○	さつまいもいり ごもくおこわ	とりにくガーリックバターやき ツナとやさいのごまあえ なりたのれんこんカレーチップス	とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが しいたけ にんにく キャベツ れんこん	こめ　もちごめ さつまいも きびざとう でんぷん	ごま なたねあぶら	654 27.1 19.8 1.7
31	木	○	キャラメルあげパン	みさとミートかぼちゃ ハロウィーンサラダ ジュリエンヌスープ （ハロウィンこんだて）	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう こなチーズ チーズ	にんじん トマト かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ　セロリ コーン	パン さとう むらさきいも	なたねあぶら サラダあぶら バター	685 23.9 23.2 2.6

★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。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	658
たんぱく質：	24.0g(範囲21.1～32.5g)	25.1
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	21.4
食塩相当量：	2.0g以下	2.3

★９月分の給食費の口座振替日（納付日）は１０月３１日です。

〇学校配送は３日パン、１０日ヨーグルト、パン、１７日パン、２４日ちゅうかめん、29日パンです。