

令和6年



11月

よていこんだてひょう

成田市学校給食センター 玉造分所 (小学校)

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき				栄養価 1杯 - (kcal)		
			しゅしょく	ふくしょく	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	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	
□10月27日から11月9日は読書週間です。この期間中、本にちなんだ料理が給食に登場します。											
□ 「おしりたんてい むらさきふじんのあんごうじけん」											
1	金	○	ごはん	さけのオイネーズやき れんこんのきんぴら さつまいもじる	さけ さつまあげ とり	牛乳	にんじん こまつな	れんこん だいこん ごぼう	こめ さとう さつまいも	マヨネーズ ごま ごまあぶら	690 26.1 22.8 2.9
□ 「イワシ むれでいきるさかな」											
5	火	○	ごはん (あじつけのり)	いわしあけだまフライ そくせきつけ えのきのみそじる	いわし かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ だいこん えのきだけ ながねぎ	こめ パンこ こむぎこ	あぶら ごま	614 21.8 20.1 2.2
□ 「いかりのギョーザ」											
6	水	○	むぎごはん	ぎょうざ スタミナため はるさめスープ ヨーグルト	ぶたにく なると	牛乳 ヨーグルト	にら にんじん チンゲンサイ	はくさい キャベツ たまねぎ もやし しょうが にんにく ながねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ こむぎこ	ごまあぶら ごま	646 23.6 16.6 2.0
□ 「こまつさんのグラタン」											
7	木	○	しよくパン (マールドゾウ)	フロッコリーとかぼちゃのグラタン コーンサラダ ミネストローネ	ベーコン だいず いんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ	パン マカロニ さとう シラム こむぎこ	あぶら バター	638 23.1 23.4 2.9
□ 「給食室の日曜日」											
8	金	○	チキンライス	オムライスようたまごやき(ケチャップ) ごぼうサラダ ポトフ アセロラゼリー	たまご ウインナー とり	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり セロリ キャベツ たまねぎ コーン	こめ じゃがいも ゼリー	ごま あぶら	695 21.2 21.2 2.9
11	月	○	ごはん	ままかりののりごまフライ だいこんのオムライスに みかん	ままかり ぶたにく なまあげ うずらたまご	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん きくらげ にんにく しょうが みかん	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま	655 24.8 21.7 1.4
12	火	○	コッペパン スライス	フランクフルト(ケチャップ) グリーンサラダ こめこシチュー	フランクフルト とり	牛乳	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん	きゅうり たまねぎ しめじ	パン さつまいも こめこ	なまクリーム バター	663 27.2 27.7 3.1
13	水	○	むぎごはん	さばのピリからやき ナムル ワンタンスープ	さば とり ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし しいたけ ながねぎ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ	ごま ごまあぶら	674 25.6 26.4 2.2
14	木	○	ごはん	とりにくのかおりやき ごぼうとぶたにくのあまからいために のっぺいじる	とり ぶたにく とうふ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	にんにく ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ	こめ さとう さといも でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	625 31.9 16.3 2.1
15	金	○	ソフトめん	フレンチサラダ ミートソース ひとくちみかんゼリー	ハム ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく	ソフトめん さとう ゼリー	あぶら	683 28.0 17.0 2.2
18	月	○	ごはん	ポークしゅうまい(2こ) ちゅうかあえ とうふのちゅうかに	ぶたにく えび とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	きゅうり もやし だけのこ しいたけ しょうが にんにく たまねぎ	こめ さとう でんぷん こむぎこ	ごまあぶら あぶら	616 25.0 19.1 2.5
成田きゅうしょくの日											
19	火	○	くろまい ごはん	のりマヨサラダ こんさいカレー にんじんゼリー	かまぼこ ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ れんこん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ りんご	こめ くるまい さつまいも ゼリー	ごま あぶら マヨネーズ	698 22.5 19.3 1.9
20	水	○	むぎごはん	チーズかまぼこ ぶたどんのぐ けんちんじる	かまぼこ(たら・ いとよりだい・たまご) ぶたにく とり とうふ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ	こめ むぎ さとう さといも でんぷん	ごまあぶら	634 29.4 15.7 3.0
21	木	○	まるパン スライス	ハバグデミグラスソース にんじんのマリネ ABCマカロニスープ	ぶたにく とり ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ	パン さとう マカロニ じゃがいも でんぷん	あぶら	654 27.4 24.3 3.0
22	金	○	ごはん (ぶりかけ)	ほっけいちやほし ひじきのこもくに かきたまじる	ほっけ あぶらあげ だいず とり たまご とうふ いわしけずり かつおぶし	牛乳 ひじき のり	にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ ながねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	605 29.9 17.9 3.0
25	月	○	ごはん	マヨおひたし にくじゃが りんご	ハム かつおぶし ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ りんご	こめ じゃがいも さとう	あぶら	624 22.3 15.4 1.7
26	火	○	わかめごはん	あじのあげに きりほしだいこんのもの むらくもじる とうにゅうプリン	あじ さつまあげ あぶらあげ たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん はくさい ながねぎ しいたけ	こめ さとう でんぷん プリン	あぶら	632 25.2 17.2 3.3
27	水	○	むぎごはん	とりにくのからあげ ほうれんそうののりあえ とんじる	とり ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく えのきだけ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ むぎ でんぷん さとう さといも	あぶら	674 30.2 19.1 2.7
28	木	○	コッペパン (いちごジャム)	いかなゲット(2こ) フルーツカクテル はくさいのクリームに	いか とり	牛乳 スキムミルク のり	にんじん	みかん もも ハチマツル たまねぎ はくさい しめじ	パン でんぷん ゼリー さとう こめこ ジャム こむぎこ	バター なまクリーム あぶら	673 25.2 21.5 1.7
29	金	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ツナとやさしいごまあえ いもだんごじる	ぶたにく ツナ とり あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし だいこん ながねぎ しいたけ	こめ さとう じゃがいも でんぷん	ごま	685 28.0 22.7 2.2

★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。

★お米は、成田市産コシヒカリ(一等米)を使用しています。

★6、8、19、26日のデザートは学校配送です。

10月分給食費の口座振替日(納付日)は12月2日です

学校給食摂取基準(基準)		月平均
熱量:	650kcal	654
たんぱく質:	24.4g(範囲21.1~32.5g)	25.9
脂質:	18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.3
食塩相当量:	2.0g以下	2.4