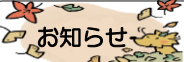


日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						栄養価	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		Iﾁｶﾞｰ(kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	金	○	むぎごはん	さばのごまみそやき れんこんサラダ すまし汁 ソフールげんきヨーグルト	さば ハム とり肉 とうふ 油あげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが れんこん きゅうり キャベツ えのきたけ ながねぎ	米 麦 さとう	こま サラダ油	657 28.8 18.1 2.3	
5	火	○	スパゲッティ	あじのマスタードパンこやき イタリアンサラダ ミートソース	あじ ぶた肉 だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト	コーン キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ セロリ	スパゲッティ さとう パンこ	サラダ油 ドレッシング オリーブ油 バター マヨネーズ	617 284 22.0 1.9	
6	水	○	ごはん	とり肉のディアボラふう えだまめサラダ コンソメスープ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり コーン えだまめ ながねぎ	米 じゃがいも	オリーブ油 ごまドレッシング	674 28.8 22.6 2.3	
7	木	○	ごはん	かつおごまフライ ボンずあえ じゃがいものみそ汁 みかん	かつお かまぼこ かつおぶし 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし えのきたけ みかん	米 じゃがいも おふ パンこ	サラダ油 ごま	590 239 15.4 1.9	
8	金	○	むぎごはん	ぶたキムチ きゅうりのおかかあえ ワントンスープ かみかみだいず	ぶた肉 かつおぶし なると だいず	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく はくさい ながねぎ きゅうり 干しいだけ	米 麦 さとう かたくりこ ワントン	サラダ油 ごま ごま油	653 22.5 22.6 2.3	
11	月	○	ごはん	シルバーてりやき さといものそぼろに えのきのみそ汁 りんご	シルバー とり肉 とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが えだまめ えのきたけ りんご	米 さといも さとう おふ	ごま油	600 25.8 14.3 2.3	
12	火	○	ごはん	やきぎょうざ ちゅうかあえ マーボーどうふ	ぶた肉 とり肉 かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいだけ たけのこ ながねぎ キャベツ	米 マロニー さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	ごま油 ごま サラダ油	635 23.8 19.7 2.1	
13	水	○	コッペパン (キャラメルクリーム)	手作りかぼちゃグラタン チキンサラダ フルーツとゼリーミックス	ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり もやし みかん缶 パイン缶	パン こむぎこ パンこ さとう ゼリー	サラダ油 バター キャラメルクリーム	685 24.0 23.8 2.2	
14	木	○	さんまごはん	やきいも からしあえ キャベツとぶた肉のみそ汁 ヨーグルトレーズン	さんま ぶた肉 油あげ	牛乳	こまつな ほうれんそう にんじん	しょうが もやし キャベツ たまねぎ	米 さとう かたくりこ さつまいも ヨーグルトレーズン	サラダ油 ごま	671 23.2 21.0 2.4	
★千葉のめぐみ いっぱい給食★												
15	金	○	むぎごはん	のりマヨあえ こんさいカレー 千葉のお米のムース	かまぼこ ぶた肉	牛乳 のり チーズ	ほうれんそう にんじん トマト	キャベツ れんこん にんにく しょうが たまねぎ ごぼう	米 麦 さとう じゃがいも さつまいも こむぎこ お米のムース	ごま マヨネーズ サラダ油 バター	707 21.9 24.0 2.1	
19	火	○	ごはん	とりのごまネーズやき キャベツとツナのサラダ なめことわかめのみそ汁 プチトマト	とり肉 ツナ とうふ	牛乳 わかめ	プチトマト	ながねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり なめこ	米 さとう	マヨネーズ ごま	619 28.7 20.2 2.4	
20	水	○	ごはん	あつやきたまご おかかあえ 肉じゃが アセロラミルク	たまご かつおぶし ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ	米 さとう じゃがいも アセロラミルク	サラダ油	662 23.8 17.9 2.0	
★成田給食の日★ 成田市や千葉県でとれる食材を多く使った献立です												
21	木	○	成田産 くろ米ごはん (あじつけのり)	いわしのかばやき きりぼしだいこんのにつけ さつまいもとん汁	いわし とり肉 さつまあげ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	しょうが 切干大根 ごぼう だいこん れんこん ながねぎ	米 黒米 さとう さつまいも かたくりこ	サラダ油 ごま	647 25.8 17.8 2.4	
22	金	○	ちゅうかめん	ポークしゅうまい ごぼうサラダ しょうゆラーメンスープ バナナ	ぶた肉 なると やきぶた	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり たまねぎ もやし コーン ながねぎ バナナ	ちゅうかめん しゅうまいのかわ	マヨネーズ ごま サラダ油	664 28.0 19.9 2.5	
25	月	○	むぎごはん	牛どんの具 ばいせんごまあえ こまつなのみそ汁	牛肉 とうふ 油あげ	牛乳	チンゲンサイ こまつな	しょうが たまねぎ もやし キャベツ	米 麦 さとう	サラダ油 ごま ドレッシング	648 25.2 22.7 2.2	
26	火	○	パエリア	ほきフライ ビーンズサラダ ヨーグルトあえ	えび いか ツナ ほき だいず きんとき豆 いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり きパプリカ バナナ みかん缶 パイン缶	米 麦 さとう パンこ	バター オリーブ油 サラダ油 ドレッシング	655 25.3 18.5 1.5	
27	水	○	ごはん	手作りまつかぜやき きんぴらごぼう かぶのみそ汁 くろごまプリン	とり肉 ぶた肉 だいず さつまあげ 油あげ	牛乳	にんじん かぶ葉	ながねぎ しょうが ごぼう かぶ	米 パンこ さとう ごまプリン	サラダ油 ごま ごま油	698 27.8 23.2 2.4	
28	木	○	こめこパン (ﾒｰﾌﾟﾙｼﾞｬﾝ)	プレーンオムレツ グリーンサラダ こめこクリームシチュー	たまご とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	こめこパン じゃがいも こめこ ﾒｰﾌﾟﾙｼﾞｬﾝ	バター なまクリーム ドレッシング	709 28.0 26.3 2.6	
29	金	○	むぎごはん	ハヤシライス コーンサラダ キウイフルーツ	牛肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ きゅうり キウイフルーツ	米 麦 さとう こむぎこ	サラダ油 なまクリーム バター	664 19.8 20.4 1.8	
★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（小学4年）				月平均
★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。								熱量： 650kcal				656
食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。								たんぱく質： 24.0g(範囲21.1～32.5g)				25.4
								脂質： 19.5g(範囲14.4～21.7g)				20.5
								食塩相当量： 2.0g以下				2.2



10月分の給食費の口座振替日（納付日）は12月2日です。
お早めに口座への入金をお願いします。

お知らせ

10月分の給食費の口座振替日（納付日）は12月2日です。
お早めに口座への入金をお願いします。



お知らせ

10月分の給食費の口座振替日（納付日）は12月2日です。
お早めに口座への入金をお願いします。