



# 11月 予定献立表



成田市立本城小学校共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						栄養価	
			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食分 (kcal)	たんぱく質(g)
					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	たんぱく質(g)	
1	金	○	こぎつねごはん	きびなごカリカリフライ ごまじゃこサラダ 生揚げのみそ汁	とり肉 油あげ きびなご ふた肉 生揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	えだ豆 キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	ごま ごま油 油	790 33.3 23.0 2.8	
5	火	○	中華風 混ぜごはん	成田産れんこんサラダ ワンタンスープ 堀越さんのさつまいもマドレーヌ	ふた肉 ハム なると 卵	牛乳 わかめ	にんじん くうしんさい ブロッコリー チンゲン菜	たけのこ しいたけ れんこん コーン はくさい ねぎ えのきたけ	米 麦 さとう ワンタン さつまいも 小麦粉 はちみつ	ごま油 ごま マヨネーズ バター	891 25.9 27.4 3.6	
6	水	○	ごはん	ふた肉の三味焼き 切干大根のナムル かきたま汁 ヨーグルトゼリー	ふた肉 ハム 卵 とうふ なると	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ 切りほしだいこん きゅうり もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう でん粉 ゼリー	ごま ごま油	866 33.4 26.9 2.9	
7	木	○	スパゲッティ	手作りおからドーナツ わかめサラダ ミートソース	白花豆 おから 白いんげん豆 卵 牛乳 ふた肉 大豆	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ピーマン トマト	きゅうり もやし 玉ねぎ セロリ	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	885 31.6 33.6 3.0	
いい歯の日こんで			いかにのレモンしょうゆ おほかあえ とん汁		いか 油あげ かつお節 ふた肉 とうふ みそ	牛乳	パセリ 小松菜 にんじん きぬさや	キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 でん粉 さとう 里いも	油 ごま ごま油	811 33.0 19.6 2.3	
8	金	○	麦ごはん	ほきのみそマヨチーズ焼き 干草あえ 白玉汁 納豆	ほき みそ 油あげ なっとう	牛乳 チーズ	パセリ ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ もやし だいこん ねぎ しいたけ	米 さとう 白玉もち	マヨネーズ ごま ごま油	806 34.2 18.4 2.3	
11	月	○	ごはん	チーズ入りかまぼこの天ぷら けんちん汁 みかん	とり肉 油あげ かまぼこ とうふ	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん	しいたけ ごぼう だいこん ねぎ みかん	米 麦 さとう 小麦粉 里いも	油	790 25.8 18.8 2.8	
12	火	○	きりこぶ ごはん	オムレツのデミグラスソースかけ 寒天サラダ（ドレッシング） ABCスープ	卵 ベーコン	牛乳 わかめ	パセリ にんじん ブロッコリー	コーン 玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ はくさい	米 さとう マカロニ じゃがいも	バター 油 ドレッシング	783 21.8 22.9 3.0	
13	水	○	コーンピラフ	マヨおひたし しょうゆラーメンスープ 姫りんごのケーキ	ハム かつお節 ふた肉 なると 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン ひめりんご	中華麺 さとう 小麦粉	ごま マヨネーズ 油 バター	817 32.4 23.9 3.7	
14	木	○	中華めん	もちいなり 三色ごまあえ おでん	油あげ つみれ がんもどき はんぺん ちくわ うすら卵	牛乳 こんぶ ひじき	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん	米 もち さとう	ごま	780 25.4 19.4 3.2	
15	金	○	ごはん (ひじきつくだ煮)	ひじきのマリネ 肉団子シチュー りんご	卵 ハム とり肉	牛乳 ひじき チーズ スキムミルク	にんじん 黄パプリカ チンゲン菜	きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム りんご	食パン メープルシロップ さとう 米粉 じゃがいも	油 バター	837 30.3 30.5 3.2	
成田給食の日こんで			成田市産や千葉県産の食材を多く使った献立です。									
18	月	○	フレンチ トースト	いわしのさんが焼き きゅうりの南蛮漬け ふるさと汁 カル鉄ヨーグルト	いわし ふた肉 卵 みそ とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	ねぎ きゅうり だいこん	米 黒米 さつまいも パン粉 さとう	ごま 油 ごま油	834 34.2 22.4 3.1	
19	火	○	黒米 いもごはん	おからしゅうまい（しょうゆ） 中華風コーンスープ パイナップル	ふた肉 ベーコン おから 豆乳 とうふ 卵	牛乳	にんじん にら 小松菜	キムチ ねぎ しいたけ 玉ねぎ えだ豆 コーン パイナップル	米 麦 さとう でん粉 ぎょうざの皮	ごま油	819 32.1 25.1 3.2	
20	水	○	キムチ チャーハン	鮭のごまみそ焼き 磯辺あえ かぼちゃもち汁	さけ みそ とり肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	米 麦 さとう かぼちゃもち	ごま	862 34.5 22.2 3.2	
21	木	○	菜めし	【統一献立】成田市・八街市・富里市・酒々井町・栄町で同じ給食を提供します。千葉県産の食材を多く使用します。								
22	金	○	ごはん	のりマヨサラダ 根菜のカレー 千葉県産にんじんゼリー	ツナ ふた肉	牛乳 のり スキムミルク チーズ	ほうれん草 にんじん	キャベツ だいこん 玉ねぎ れんこん	米 さつまいも ゼリー	マヨネーズ ごま 油	797 23.6 19.7 2.6	
25	月	○	ごはん (味つけのり)	とり肉のアーモンドがらめ もやしのあえもの のっぺい汁	とり肉 みそ 油あげ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	もやし きゅうり コーン だいこん ねぎ しいたけ	米 でん粉 さとう 里いも	油 アーモンド ごま油	788 31.4 19.0 2.2	
26	火	○	チキンライス	こんにゃくサラダ さつまいもシチュー オレンジ	とり肉 ベーコン	牛乳 わかめ スキムミルク チーズ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ コーン しめじ マッシュルーム グリーンピース オレンジ きゅうり キャベツ	米 麦 さつまいも 米粉	バター ドレッシング	813 27.6 21.0 3.5	
27	水	○	うどん	ごぼうサラダ カレーうどん汁 米粉のパナナケーキ	ちくわ ふた肉 なると 卵	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう れんこん きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ しいたけ パナナ	うどん さとう 米粉 はちみつ	ごま マヨネーズ 油 バター	783 25.0 23.4 3.2	
28	木	○	ごはん (ひじきふりかけ)	とり肉のごまつけ焼き 和風サラダ じゃがいものみそ汁 果汁グミ	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 のり わかめ ひじき	ほうれん草	ねぎ えのきたけ キャベツ 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも グミ	ごま 油	811 36.7 18.2 2.4	
29	金	○	ごはん	シュンゴイ きゅうりともやしのナムル わかめスープ コアヨーグルト	さば なると とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	もやし きゅうり コーン ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう	油 ごま ごま油	877 29.2 29.0 3.4	

### 地産地消！



地産地消とは、地域で生産した食べ物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送エネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。



成田市では、地元野菜を始め、成田市内で有機栽培された野菜も多く給食に使用しています。★印が有機野菜

### 今月の地元産

- ★【小松菜・ほうれん草】堀越一仁（大清水）・木内忍（本城）
- ★【大根】堀越一仁（大清水）池上貴之（小菅）
- ★【チンゲン菜】池上貴之（小菅）
- ★【さつまいも・空心的】堀越一仁（大清水）
- ★【さつま芋・蓮根】成田市農業協同組合
- ★【米（ちばエコ農産物認定）】山口和久（馬場）
- ★【黒米】寺内実（赤坂）【みそ】19日 成田市農業協同組合

※有機栽培…化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を使用せず、環境への負荷をできる限り低減した栽培方法のこと

### 学校給食摂取基準（基準）

	月平均
熱量：830kcal	822
たんぱく質：34.3g(範囲21.1～32.5g)	30.1
脂質：23.1g(範囲14.4～21.7g)	23.2
食塩相当量：2.5g以下	3.0

★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。

### お知らせ

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

