



11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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
			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		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべもののへんしんをたすける)		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじゆ 脂質	たんぱくしゆ たんぱく質	むきしじゆ 無機質	ビタミン		
1	金	○	バターライス	あじのマスタードパンこやき れんこんのペッパーいため ミネストローネ チョコバナナクレープ	こめ さとう さとう パンこ マカロニ チョコソース	バター あぶら 卵 10g クリーム	あじ ベーコン とりにく たまご	牛乳	にんじん こまつな トマト	たまねぎ れんこん エリンギ キャベツ にんにく バナナ	706 25.2 24.5 2.6
わたしのおべんとう			ごはん	ミートボール キャベツサラダ たまごスープ	こめ さとう	あぶら	とりにく ツナ ベーコン たまご ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ しめじ レタス	618 23.6 21.2 2.2
おおいなるだいずいちぞく			ごはん	ほっけのいちやほしやき やさいのカレーいため ごもくじる ずんだしらたま	こめ さと いと まご さとう しらたまだんご	あぶら	ほっけ ぶたにく とりにく あぶらあげ だいず	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	もやし キャベツ だいこん ながねぎ えだまめ	624 29.2 15.3 2.1
もりのサンドイッチやさん			ごはん	たまごサンドのぐ いかのガーリックサラダ はくさいのミルクスープ みかん	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	たまご いか とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ コーン にんにく しめじ はくさい みかん	612 27.5 24.7 2.7
ルルとララの天使のケーキ			ごはん	やきとりどんのぐ ごますあえ あつあげのみそしる チーズケーキ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら こま	とりにく ぶたにく たまご あつあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ながねぎ だいこん	661 31.0 19.6 2.4
ごはんごはん / おばけのてんぷら			ごはん (なつとう)	てんぷら (さつまいも・かぼちゃ) のりしおあえ とりだんごのすましじる	こめ さつまいも こむぎこ パンこ	あぶら こまあぶら	とりにく なつとう	牛乳 のり	かぼちゃ にんじん みすな	はくさい もやし だいこん ながねぎ	632 23.2 18.7 1.8
ルルとララのおまじないクッキー			ごはん	とりにくのあますに わかめサラダ ジャージャンどうふ スノーボールクッキー	こめ さとう じゃがいも でんぶん こむぎこ	こま こまあぶら あぶら アーモンド	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく もやし きゅうり ながねぎ たまねぎ しいたけ	718 31.2 24.8 2.4
ネコのタクシー			はちみつパン	フィッシュ&チップス (タルタルソース) カラフルサラダ やさいスープ	パン さとう じゃがいも	あぶら	とりにく たら おきあみ	牛乳 あおさ	にんじん ブロッコリー パプリカ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ はくさい	646 23.0 26.3 2.6
にちようびは名探偵 / しりとりがだいすきななおさま			ごはん	さばのみそだれがけ ほんすあえ きのこなべ プリン	こめ さとう プリン	こま	さば みそ かまぼこ とうふ かつおぶし とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが はくさい しめじ まいたけ えのきたけ しいたけ ながねぎ	703 28.3 25.4 2.2
パスタのひみつ / おじいちゃんパン			ごはん	バイドエッグ にかまサラダ あんバタートースト	スパゲティ じゃがいも さとう パン こしあん	卵 10g あぶら バター	とりにく ベーコン たまご かにかまぼこ	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ ピーマン	619 23.1 21.3 2.4
ふとまきすし			ふとまきすし	とりにくのうまみしおやき もやしのピリからあえ やきうどん ヨーグルト	こめ さとう うどん	こまあぶら こま あぶら	たまご とりにく ぶたにく かつおぶし	牛乳 のり ヨーグルト	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 きゅうり コーン たまねぎ キャベツ しめじ	602 28.3 18.8 2.3
ちさんちしょうデニ (地区統一献立)			ごはん	ゆでたまご のりマヨサラダ ちばのこんさいカレー ちばにんじんゼリー	こめ くるまい さつまいも こむぎこ ゼリー	こま あぶら	たまご かまぼこ ぶたにく たまご	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ れんこん しょうが にんにく ごぼう たまねぎ ながねぎ だいこん	696 26.2 21.9 2.3
かつおカツ			ごはん	かつおカツ とりにくとさといものにも なめこじる	こめ さと いと まご さとう パンこ こむぎこ	あぶら	かつお みそ とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん さいいんげん	しょうが なめこ かぶ ながねぎ たまねぎ	626 24.7 16.3 2.4
なりたきゅうしょくの日			うなぎまぜごはん (きざみのり)	あつあげのにくみそがけ ツナとやさいのごまあえ なりたのぐだくさんじる うなりくんクッキー	こめ さとう でんぶん さつまいも クッキー	こまあぶら こま	うなぎ あつあげ とりにく みそ ツナ ぶたにく	牛乳 のり	にら こまつな にんじん	えだまめ ながねぎ たまねぎ しょうが もやし れんこん だいこん	715 29.0 26.7 2.9
わしょくの日こんだて			ごはん	いわしのうめに ほうれんそうのおひたし ごまみそしる ちやわんむし	こめ じゃがいも	こま こまあぶら	かつおぶし みそ とうふ ぶたにく いわし とりにく なると たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ みつば	もやし しめじ えだまめ しいたけ うめ	624 28.5 20.7 2.5
さけのみみじやき			ごはん	さけのみみじやき だいこんとぶたにくのオイスターソースに さといものみそしる りんご	こめ さと いと まご	あぶら	さけ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん にんにく たまねぎ しめじ りんご	650 28.2 20.4 2.3
ちゅうかめん			ちゅうかめん	なりタンメンのスープ はるまき あんにんフルーツ	ちゅうかめん はるまき さとう でんぶん こむぎこ アンニドゥフ	こまあぶら あぶら	とりにく ぶたにく いか	牛乳	にら にんじん こまつな	たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ もやし きくらげ コーン はくさい ながねぎ みかん もも パイン	637 27.3 17.2 2.3
さつまいも			ごはん	いなだのてりやき ほうれんそうわふうサラダ かきたまじる ようなし	こめ さつまいも さとう でんぶん	こま あぶら	とりにく たまご なると いなだ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん みすな	えのきたけ だいこん しめじ ながねぎ ようなし	621 29.1 21.4 2.4
パセリライス			ごはん	チリコンカーネ ブロッコリーサラダ バターナッツかぼちゃパイ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう パイ	卵 10g あぶら バター	だいず ぶたにく えび	牛乳	パセリ にんじん ブロッコリー かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ グリルピス	717 28.0 24.6 2.4
ぶたにくのしおこうじいため			ごはん	ぶたにくのしおこうじいため にんじんのからあげ おでん	こめ でんぶん さとう	こまあぶら こま あぶら	ぶたにく とりにく ちくわ さつまあげ はんぺん がんもどき	牛乳	こまつな にんじん	にんにく ながねぎ キャベツ たまねぎ レモン だいこん	696 29.8 24.5 2.4

★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、12月2日です。(10月分給食費)

本からとび出した給食

先月に続き、今月も「本からとび出した給食」を実施します。食欲の秋、読書の秋を楽しみましょう。



なりたのおいしいもの、
19日(火)千産千消デー、
21日(木)成田給食の日、
22日(金)和食の日
をお楽しみに!!

学校給食摂取基準(8~9歳)	11月平均
熱量: 650kcal	656
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	27.2
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.6
食塩相当量: 2.0g以下	2.4