



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		
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちようしよとどのえるもと		エネルギーのもと		I補正-(kcal)	
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン	たんすいぶつ炭水化物	しつ脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	金	○	ごはん	たらのカレーあげ ほうれんそうのわふうサラダ さわいわん てつくりふりかけ(ひじき)	たら ふたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう のり ひじき ちりめん	にんじん ほうれんそう	えのきだけ ごぼう ながねぎ	こめ さとう はるさめ きびざとう	なたねあぶら サラダあぶら ごま こまあぶら	652 29.7 16.4 1.9	
5	火	○	ツイストパン	きんにくのもとをつくるシチュー マーブルスイートポテト てつくりりんごジャム	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム ながねぎ りんご レモン	パン でんぷん じゃがいも ごま さとう おらさきいも さつまいも グラニューとう	バター サラダあぶら	641 20.2 21.2 1.8	
6	水	○	ゆかりごはん	おもいきょうだいやくコロッケ きのこげんちんしる ツナとやさいのごまあえ(だいずもやし)	ぎゅうにく とりにく ごま ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ブロッコリー ゆかり	たまねぎ だいこん ごぼう しんじけ えのきだけ なめこ ながねぎ だいずもやし	こめ さつまいも さとういも じゃがいも きびざとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	634 22.0 15.8 2.2	
★7日は「ちばのめぐみ いっぱい給食」です。千葉県産のしょうさいをたくさんつかいます。												
7	木	○	ごはん	みさとオリジナルカレー(こんさい) のりマヨサラダ にんじんゼリー	ふたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ セロリ キャベツ れんこん	こめ こむぎこ さつまいも おらさきいも ちばにんじんゼリー	サラダあぶら バター なたねあぶら ごま	711 21.4 21.9 2.6	
8	金	○	ごはん	タコライスのご タコライスのやさい はくさいとわかめスープ みさとのマラサダ	ふたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン えのきだけ はくさい ながねぎ しょうが	こめ パン グラニューとう こなざとう	サラダあぶら ごまあぶら なたねあぶら	741 28.6 26.9 2.8	
11	月	○	ごはん	さけのちゃんちゃんやき なめたけに てつくりいもたんごスープ	さけ みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	コーン たまねぎ えのきだけ だいこん ながねぎ しんじけ	こめ きびざとう じゃがいも ごま でんぷん	バター	653 23.4 17.6 1.5	
12	火	○	ツートンカラー あげパン	ミネストローネ マヨしよゆおひたし レモンヨーグルト	きなこ ベーコン だいず ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ パプリカ だいずもやし	パン グラニューとう マカロニ	なたねあぶら オリーブオイル エックフリーマヨ ネーズ	636 26.3 21.2 2.1	
13	水	○	やきにく チャーハン	にらまんじゅう ちゅうかスープ りんご	ふたにく ほたて なるこ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな なら チンゲンサイ	にんにく しょうが ながねぎ しんじけ たまねぎ りんご	こめ でんぷん しゅうまいのかわ	ごまあぶら ごま	622 23.8 16.6 1.8	
14	木	○	ツイストパン	みさとにかまクリームコロッケ パリパリサラダ(だいずもやし) ポトフ こぶくろソース	かにふうみフレク ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり だいずもやし たまねぎ セロリ	パン ごむぎこ パンこ きびざとう ワナンタのかわ	バター なまクリーム ごまあぶら なたねあぶら	578 22.1 20.7 2.6	
15	金	○	やきそば	チキンカツ ヨーグルトあえ かたぬきチーズ	ふたにく かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ あおのり マスカルポーネ	にんじん ピーマン	しょうが もやし キャベツ もも みかん パイナップル	やきそば さとう	サラダあぶら なたねあぶら	605 28.6 29.6 2.8	
18	月	○	ごはん	ホイコーロー ほうれんそうとだいずもやしのわふうサラダ てつくりブルーベリーカスタードタルト	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン ほうれんそう	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ だいずもやし えのきだけ ブルーベリー	こめ きびざとう でんぷん さとう グラニューとう こめこ タルト	サラダあぶら	702 24.4 21.6 1.1	
★19日は「なりた給食の日」で千葉県や成田市のしょうさいをたくさんつかいます。												
19	火	○	ごはん	ちばのめぐみいわしどん スタミナなっとうあえ(だいずもやし) なりたのめぐみじり おこめのムース	いわし なっとう かつおぶし ふたにく どうふ みそ にぼし	ぎゅうにゅう のり	にんじん なら ごまつな	キャベツ だいずもやし だいこん ながねぎ りんご れんこん ごぼう	こめ さつまいも きびざとう でんぷん ムース	サラダあぶら なたねあぶら	673 29.8 16.5 1.6	
20	水	○	ごはん	とりにくのからあげ ぼんずあえ さわいわん のりのつくだに	とりにく かまぼこ かつおぶし ふたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ ごぼう えのきだけ ながねぎ	こめ でんぷん はるさめ きびざとう	ごまあぶら なたねあぶら ごま	671 25.7 15.3 2.0	
21	木	○	コッパン だてわり	ワインナートマトソース てつくりにくだんごスープ ひじきマリネ	ワインナー ふたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ しょうが ながねぎ だいずもやし ただけのこ きゅうり	パン でんぷん はるさめ きびざとう	サラダあぶら	575 22.8 32.2 2.7	
22	金	○	ごはん	チンジャオロースー はくさいとわかめスープ てつくりレモンチーズケーキ	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ クリームチーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ はくさい ながねぎ レモン	こめ でんぷん きびざとう グラニューとう ごむぎこ タルト	サラダあぶら ごまあぶら なまクリーム	754 27.6 22.8 2.2	
25	月	○	ひじきごはん	さけだいこん かりかりあおのりおまめさん ひとくちランチリアレンジ	とりにく あぶらあげ さけ だいず ひよこまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん	ごぼう ながねぎ しょうが だいこん ゆず だいこんのは	こめ きびざとう しおこうし でんぷん セリー	ごま なたねあぶら	680 30.8 17.1 1.3	
26	火	○	たかなづけ チーズパン	バスカトーレフィジリ ツナサラダ ミルメークコーヒー	ふたにく ベーコン えび ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ きゅうり たかなづけ	パン ごむぎこ マカロニ きびざとう ミルメーク	ごま サラダあぶら バター	565 25.7 24.5 2.6	
27	水	○	わかめごはん	みさとミートがぼちゅ ジュリエンスープ オレンジ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ	にんじん トマト がぼちゅ	たまねぎ キャベツ セロリ オレンジ	こめ	サラダあぶら バター	645 20.2 16.0 2.4	
28	木	○	うどん	ごぼてん にくうどんじる だいずもやしのナムル みさとカレーまん	たまご ふたにく なるこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ごぼう しょうが しんじけ ながねぎ コーン だいずもやし たまねぎ	うどん ごむぎこ でんぷん きびざとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま サラダあぶら	702 26.3 18.6 2.5	
29	金	○	SDGs ずいきごはん	みさとチキンナゲットハニーマスター ドソース こんにやくサラダ さつまいもじる	とりにく あぶらあげ たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ずいき にんにく きゅうり キャベツ だいこん ながねぎ ごぼう	こめ もちごめ きびざとう パンこ こむぎこ はちみつ さつまいも	サラダあぶら なたねあぶら	691 27.3 24.1 2.5	
★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。												
◆10月分の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										657		
たんぱく質: 24.0g(範囲21.1~32.5g)										25.3		
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)										20.8		
食塩相当量: 2.0g以下										2.1		



★学校配送は5日のパン、7日のゼリー、12日のヨーグルト、14日のパン、19日のムース、21日のパン、28日のうどんです。

◇今月は【緑豆もやし】が商社の都合により納品が困難になり15日のもやしは【緑豆もやし】でそれ以外は【大豆もやし】を使用しています。