

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	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		1人分 - (kcal)	
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんぱく質(g)	
											脂質(g)	
おはなしこんだて①										食塩相当量(g)		
1	金	○	むぎごはん	ごもくそぼろ だいがくいも しらたまじる	こめ むぎ さとう さつまいも みずあめ しらたま	あぶら ごま	たまご とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	742 22.8 20.2 1.7	
5	火	○	むぎごはん てづくり しそひじき ふりかけ	とりにくのからあげ もやしのあえもの とうふとわかめのみそしる	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ほうれんそう	もやし きゅうり コーン ねぎ	625 27.2 18.0 2.0	
おはなしこんだて②												
6	水	○	スパゲティー	ナポリタンソース わかめサラダ ベーコンチーズケーキ	スパゲティー さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま なまクリーム	ぶたにく ベーコン たまご	牛乳 こなチーズ わかめ チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ もやし マッシュルーム きゅうり レモン	668 24.9 31.6 2.2	
7	木	○	ごはん	ぼうぎょうざ パンサンスー マーボーとうふ	こめ さとう ぎょうざのかわ はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご ハム とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり しいたけ だけのこ たまねぎ	654 27.6 20.5 2.4	
いい歯の日こんだて												
8	金	○	むぎごはん てづくり のりつくだに	ししゃものなんばんづけ にくじゃが フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	ししゃも ぶたにく	牛乳 ヨーグルト チーズ のり	にんじん さやいんげん	ねぎ たまねぎ みかん もも パイナップル バナナ	755 27.9 22.2 2.2	
おはなしこんだて③												
11	月	○	ウインナー デニッシュ	こんにゃくサラダ クリームシチュー みかん	パン さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら バター	ウインナー とりにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン グリーンピース みかん	611 23.5 31.3 2.6	
12	火	○	むぎごはん	セルフかつどん けんちんじる かき	こめ むぎ さとう パンこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん みつば こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ かき	700 27.3 20.6 2.1	
千葉のめくみいっぱいこんだて												
13	水	○	はつがまい ごはん	こんさいカレー のりマヨサラダ てづくりキャロットゼリー	こめ むぎ はつがまい さつまいも さとう	ごまあぶら ごま マヨネーズ	ぶたにく ベーコン かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ りんご キャベツ れんこん	715 21.9 20.0 2.0	
14	木	○	わかめごはん	さけときのこのチーズホイールやき キャベツのしおこんぶあえ えびだんごのすましじる	こめ むぎ	ごまあぶら ごま	さけ かつおぶし えび	牛乳 わかめ チーズ こんぶ	にんじん ほうれんそう きぬさや	しめじ まいたけ キャベツ きゅうり だけのこ	601 26.0 17.9 3.1	
15	金	○	うどん	ごもくうどんじる にしょくこのはてんぶら ごまじゃこサラダ ヨーグルト	うどん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく あぶらあげ なると かまぼこ	牛乳 あおのり ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう こまつな	ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	615 27.8 17.9 3.1	
18	月	○	むぎごはん	コーンしゅうまい くらげのあえもの とりクッパ ひとくちぶどうゼリー	こめ むぎ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく くらげ たまご	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ しいたけ コーン きゅうり だけのこ しめじ ねぎ	610 26.1 17.2 2.6	
成田給食の日こんだて												
19	火	○	くろまい いもごはん { ごましお }	いわしのさんがやき ピーナッツあえ なりたみそのとんじる	こめ さとう くろまい さつまいも パンこ さといも	あぶら ごま ピーナッツ	いわし ぶたにく たまご みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう	636 27.3 19.8 3.0	
おはなしこんだて④												
20	水	○	ナン	カレーミート れんこんチップス パスタスープ ひめりんご	ナン マカロニ	あぶら バター	ぶたにく	牛乳 こなチーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ れんこん キャベツ しめじ ひめりんご	604 25.1 22.8 2.6	
21	木	○	きりこぶ ごはん	ちゃんむし ツナとやさいのごまあえ すましじる サキサキチーズ	こめ むぎ さとう ふ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく あぶらあげ たまご えび かまぼこ ツナ なると	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん こまつな	しいたけ えだまめ もやし えのきたけ	617 29.0 22.7 3.5	
22	金	○	ごはん	シュンユイ きゅうりともやしのナムル わんたんスープ	こめ でんぶん さとう わんたん	あぶら ごまあぶら ごま	さば ぶたにく	牛乳	にんじん	きゅうり もやし コーン はくさい ねぎ だけのこ しいたけ	650 23.0 23.2 2.3	
25	月	○	ごはん	れんこんつくね ちくさあえ かきたまじる ひとくちりんごゼリー	こめ さとう でんぶん パンこ ゼリー	ごまあぶら ごま	とりにく あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	れんこん たまねぎ キャベツ もやし	603 22.7 17.1 1.9	
おはなしこんだて⑤												
26	火	○	にしょく あげパン [きなこ・ココア]	ツナとわかめのサラダ ポークビーンズ ようなし	パン さとう じゃがいも	あぶら なまクリーム	きなこ ツナ だいず ぶたにく	牛乳 わかめ こなチーズ	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ キャベツ もやし グリーンピース ようなし	690 26.6 25.6 2.4	
27	水	○	ごはん	さんまのかばやきふう わふうサラダ さつまいも ココアウエハース	こめ さとう でんぶん さといも ウエハース	あぶら ごまあぶら	さんま とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	えのきたけ ねぎ だいこん ごぼう	706 24.4 25.6 1.8	
28	木	○	パエリア	ポテトグラタン アルファベットスープ オレンジ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら バター	とりにく えび いか あさり ツナ ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん ほうれんそう パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム コーン オレンジ	658 29.5 21.7 3.0	
29	金	○	ごはん	いかのあげに しらたきのピリからいため あすかじる	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	いか みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	コーン だいこん たまねぎ	625 26.6 16.4 2.1	

★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。

★米（コシヒカリ1等米）、19日の黒米とみそは成田市産です。

★15日のデザート、20日のナンは学校配送になります。

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

食事のあいさつをしましょう

いただきます／ ごちそうさま／



日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、残さず食べましょう。

学校給食摂取基準（基準）

熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
650kcal	26.8g(範囲21.1～32.5g)	18.1g(範囲14.4～21.7g)	2.0g以下

月平均

654	25.9	21.6	2.4
-----	------	------	-----