



令和7年

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)						1人分 - (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)			
					たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
2	火	○	ごはん	◆ドライカレー やさいスープ あんにんゼリー	こめ こむぎこ じゃがいも ゼリー	あぶら	ぶたにく とりにく ウィンナー	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ もも	669 23.9 19.4 2.2	
3	水	○	ごはん	◆とりにくのコーンフレークやき ◆にんじんしりしり とんじる なし	こめ コーンフレーク さといも	あぶら	とりにく ツナ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう なし	610 29.1 15.7 1.9	
4	木	○	◆あふれる きなこあげパン	パンピングラタン ブロッコリーサラダ ミネストローネ	パン さとう	あぶら	きなこ とりにく だいす	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト かぼちゃ	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ スッパークニ にんにく セロリ	678 28.6 25.9 2.1	
5	金	○	ごはん	あじいちやほし とりにくじゃが なすのみそしる シャインマスカット	こめ じゃがいも さとう	あぶら	あじとりにく ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ なす ながねぎ だいのこ ぶどう	616 31.1 15.0 2.4	
8	月	○	ごはん	◆ジャリチ ◆ミックスナムル なめこスープ	ぶたにくの ちゅうかふう てんぶん	こめ こむぎこ でんぶん	あぶら こまあぶら こま	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし にんにく なめこ たまねぎ ながねぎ	641 26.5 23.2 1.6
9	火	○	バターライス	とりにくのプロヴァンサルソースがけ おからポテサラ マカロニスープ	こめ さとう じゃがいも マカロニ	バター おから あぶら	とりにく おから ぶたにく	牛乳	パセリ トマト にんじん こまつな	たまねぎ にんにく きゅうり コーン キャベツ セロリ	634 29.0 16.7 2.4	
10	水	○	ごはん	さけのこうみやき ◆わふうサラダ かぼちゃのみそしる こくとうきなこといす	こめ さとう	こまあぶら あぶら	さけ ぶたにく あぶらあげ みそ だいす きなこ	牛乳 のり	ほうれんそう こまつな かぼちゃ にんじん	にんにく しょうが ながねぎ えのきたけ たまねぎ	632 30.3 17.3 2.1	
11	木	○	◆ソフトめん	◆ミートソース キャベツのつぶマスタードあえ ◎スイートポテト	ソフトめん さとう さつまいも	あぶら バター	ぶたにく とりにく だいす ベーコン	牛乳 なまクリーム スキムミルク	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ きゅうり	665 27.4 18.9 2.2	
12	金	○	ごはん	あつあげそぼろあんかけ ツナとやさいのこまあえ かきたまじる ぶどうゼリー	こめ さとう でんぶん ゼリー	こまあぶら こま	あつあげ とりにく ツナ たまこ なると	牛乳	こまつな にんじん みずな	ながねぎ しょうが もやし だいこん えのきたけ	611 27.2 16.2 2.1	
16	火	○	ごはん	ほうぎょうざ やさいのオイスターいため わかめスープ なし	こむぎこ こめ さとう	あぶら	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ エリンギ だいのこ ながねぎ だいこん なし	620 28.5 17.1 2.1	
17	水	○	◆からあげ ごはん	さばのしおやき なめたけあえ ごもくじる	こめ でんぶん さとう さといも	あぶら こま	とりにく さば ぶたにく あぶらあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん	えだまめ しょうが キャベツ えのきたけ だいこん ながねぎ はくさい	673 30.8 26.5 3.5	
18	木	○	むぎごはん	なすとトマトのチーズやき チキンカレー ◆バナナたっぷりヨーグルトあえ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ マカロニ さとう	おから おから あぶら	ぶたにく だいす とりにく	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン トマト にんじん	いんげんまめ なす しょうが にんにく たまねぎ セロリ バイラン みかん バナナ	728 26.6 20.8 2.0	
19	金	○	ごはん	ちくわのいそべあげ ぶたにくのしおこうじいため さわにわん きょうほう	こめ でんぶん	こまあぶら こま	ちくわ ぶたにく とりにく	牛乳	こまつな あかピーマン にんじん みずな	にんにく キャベツ たまねぎ レモン だいこん えのきたけ ながねぎ ぶどう	605 27.9 16.7 2.0	
22	月	○	ごはん	エビシューマイ パリパリサラダ マーボーどうふ	こめ さとう チャーメン でんぶん	こまあぶら あぶら	えびとりにく とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	きゅうり もやし にんにく しょうが しいたけ だいのこ たまねぎ ながねぎ	711 31.1 23.2 3.2	
24	水	○	ごはん	◆ささみのレモンしょうゆがけ ◆なっとうあえ たぬきじる サイダーゼリー	こめ でんぶん さとう ゼリー	あぶら こまあぶら	とりにく なっとう かつおぶし さつまあげ とうふ	牛乳	こまつな にんじん	レモン キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ	660 29.3 16.2 2.3	
25	木	○	コッペパン (キャラメル クリーム)	ハッシュドポテト ボークチャップ とうにゅうポタージュ	パン じゃがいも こめ さとう	あぶら	ぶたにく とりにく とうにゅう	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン いんげんまめ	645 29.3 21.7 2.8	
26	金	○	ごはん	コーンかまぼこ おやこに ピリからみそしる なし	こめ さとう ふ	こまあぶら	かまぼこ とりにく たまご ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	みつば にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし ながねぎ にんにく しょうが なし	630 28.0 17.6 2.4	
29	月	○	ごはん	ハッシュドボーク ◆れんこんサラダ ミルクココアのおふラスク	こめ じゃがいも さとう ぶ こむぎこ	あぶら バター ココア	ぶたにく ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく きゅうり れんこん	705 25.4 23.2 2.3	
30	火	○	ごはん	いわしハンバーグ にんじんサラダ ぶたまやしじる	こめ パン さとう	あぶら こまあぶら	いわし とりにく だいす とうにゅう みそ ツナ ぶたにく	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり セロリ もやし キャベツ ながねぎ にんにく	625 30.4 17.7 2.3	

図書とのコラボ企画 「本から飛び出した給食」

本に出てくる料理を給食で味わいましょう。
今年は公津の杜小と新山小の2校で投票を行いました。
どんな料理が出てくるか楽しみに！

◎ 9/11(木) スイートポテト
『ルルとらうのスイートポテト』



◆の付いた料理は調理員さんのおすすめメニューです。
ご注目ください！



★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10月31日です。(9月分給食費)

学校給食摂取基準(基準)	9月平均
熱量: 650kcal	650
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	28.4
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	19.4
食塩相当量: 2.0g以下	2.3