



日	曜	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						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人当たり(kcal)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)		
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g) 食塩相当量(g)		
1	水	○	ごはん	鮭の黄金焼き ひじきの五目煮 はんぺん汁	鮭 油揚げ 大豆 はんぺん みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	枝豆 白菜 長ねぎ	米 砂糖	油 マヨネーズ (卵不使用)	817 35.7 28.5 3.0		
2	木	○	ごはん	えびしゅうまい (2個) ナムル 中華丼の具	豚肉 いか うずら卵 えび たら	牛乳	チンゲン菜 にんじん	もやし コーン 生姜 キャベツ 玉ねぎ だけのこ きくらげ	米 澱粉 パン粉 砂糖 小麦粉	ごま 油	801 32.4 21.7 3.3		
3	金	○	ごはん	あじの揚げ煮 納豆和え 利休豚汁 オレンジゼリー	あじ 納豆 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	米 さつまいも 澱粉 砂糖 ゼリー	ごま 油	803 36.6 19.7 2.5		
お月見献立			6月	○	ごはん	豚肉のしょうが焼き ごま和え 白玉汁 お月見ゼリー	豚肉 かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜 にんにく もやし キャベツ 椎茸 長ねぎ	米 砂糖 白玉 ゼリー	ごま	837 31.7 21.5 2.5
7	火	○	コッペパン スライス	チリコンカン 小松菜のガーリックソテー ヨーグルト和え	豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト グリンピース 小松菜	にんにく 玉ねぎ えのきたけ コーン もも みかん パイナップル	パン いんげんまめ 砂糖	油 バター	804 32.8 29.0 2.8		
8	水	○	麦ごはん	ビビンバ (肉、野菜) サムゲタン風スープ	牛肉 みそ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	白菜 大根 にんにく 生姜 もやし 長ねぎ えのきたけ 椎茸	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	817 29.8 29.0 2.5		
9	木	○	ごはん	ほっけ一夜干し のりマヨサラダ 里芋のそぼろ煮	ほっけ かまぼこ 鶏肉 大豆 うずら卵 生揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ れんこん 玉ねぎ だけのこ	米 里芋 砂糖	油 マヨネーズ (卵不使用)	806 34.7 22.6 2.8		
10	金	○	ごはん	豚レバーカツ さんぴらごぼう 大根のみそ汁 ブルーベリータルト	豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ えのきたけ	米 砂糖 タルト パン粉 澱粉	油 ごま ごま油	884 29.2 25.2 2.6		
14	火	○	食パン (マーブルドジャム)	ほきタルタルフライ グリーンサラダ 米粉のコーンポタージュ	ほき ベーコン	牛乳	ブロッコリー チンゲン菜 にんじん パセリ	さゆうり コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 米粉 ジャム 小麦粉 マヨネーズ パン粉 澱粉	油	829 29.5 29.9 3.2		
15	水	○	麦ごはん	ガバオライスの具 ビーンズサラダ フォーのスープ ひとくちマンゴーゼリー	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜 ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ 椎茸 枝豆 なす キャベツ きゅうり 長ねぎ 白菜 えのきたけ	米 麦 砂糖 澱粉 フォー ゼリー	ごま油	819 30.0 23.1 2.7		
16	木	○	ごはん	豚肉のりんごソースがけ 切干大根の煮物 すまし汁 チーズ	豚肉 さつま揚げ 油揚げ なると 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ りんご 大根 椎茸 白菜 長ねぎ	米 砂糖	油	829 35.8 26.6 2.9		
17	金	○	中華麺	ししゃもアモンドフライ (2本) ささみのサラダ ジャージャー麺の具	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん なら 小松菜	きゅうり もやし 生姜 にんにく 長ねぎ だけのこ 椎茸	中華麺 砂糖 澱粉 パン粉 小麦粉	油 ごま油 アーモンド	812 38.5 31.5 3.5		
20	月	○	ごはん	さんまのしょうが煮 ほうれん草の和風サラダ 肉豆腐	さんま 豚肉 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 長ねぎ 白菜 椎茸 生姜	米 砂糖 お麴 澱粉	油	801 32.4 22.9 2.7		
21	火	○	コッペパン (チョコクリーム)	ブロッコリーとかぼちゃグラタン 焼肉サラダ ミネストローネ グレープゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト ブロッコリー かぼちゃ	生姜 にんにく きゅうり もやし 玉ねぎ キャベツ	パン 小麦粉 砂糖 マカロニ ゼリー	油 ごま油 バター チョコクリーム	802 28.2 33.6 3.5		
22	水	○	麦ごはん	ブレンオムレツ コーンサラダ ポークカレー	卵 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	834 27.6 21.5 2.5		
23	木	○	わかめごはん	鶏肉の香り焼き ごぼうと豚肉の甘辛炒め煮 白菜のみそ汁 ヨーグルト	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ 牛乳 ヨーグルト	さやいんげん にんじん 小松菜	にんにく ごぼう 白菜 えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖	ごま油 ごま 油	846 44.7 19.9 3.4		
24	金	○	ごはん	かれいの竜田揚げ 千草和え 生揚げと野菜のうま煮	かれい 油揚げ 鶏肉 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ もやし だけのこ 生姜 大根	米 砂糖 里芋 澱粉 小麦粉	油 ごま ごま油	849 37.6 25.7 1.8		
□10月27日から11月9日までは読書週間です。この期間中、本にちなんだ料理や食材が給食に登場します。													
□「11びきのねことあほうどり」													
27	月	○	ごはん	クロック きのこのソテー ジュリエンスープ チーズタルト	ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん トマト	エリンギ しめじ コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 タルト	油 バター	848 21.0 28.5 2.2		
□「つるかめ助産院」													
28	火	○	ごはん	ハンバーグ和風ソース にんじんしりしり けんちん汁	鶏肉 豚肉 大豆 ツナ 豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも 澱粉	ごま ごま油	838 33.0 26.8 2.8		
□「わたしは食べるのが下手」													
29	水	○	麦ごはん	鶏肉の唐揚げソース (2個) 即席漬け わかめのみそ汁	鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 にんにく レモン 白菜 キャベツ 大根 長ねぎ	米 麦 澱粉 砂糖	油	806 36.1 19.0 2.6		
□「54字の物語」													
30	木	○	ごはん	さばの香味ソース スタミナ炒め 中華スープ	さば みそ 豚肉 鶏肉 なると	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	白菜 大根 玉ねぎ 生姜 にんにく 長ねぎ	米 砂糖	ごま油	839 35.8 29.4 2.7		
□「ルパン三世 カリオストロの城」													
31	金	○	ソフト麺	豆腐ナゲット (2個) コールスローサラダ ミートボールスパゲティのソース パンプキンパバロア	鶏肉 豚肉 豆腐 魚肉すり身 豆乳	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ	ソフト麺 砂糖 パバロア 小麦粉 澱粉	油	889 27.4 27.4 2.4		
★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。									学校給食摂取基準 (基準)		月平均		
★お米は成田市産コシヒカリ(一等米)を使用しています。今月から新米になります。									熱量: 830kcal		828		
★3日・6日・10日・21日・23日・27日・31日のデザートは学校配送です。									たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)		32.8		
9月分給食費の口座振替日は10月31日です。									脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)		25.6		
									食塩相当量: 2.5g以下		2.8		