



日	曜	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	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		1食分 (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	
											脂質(g)	
											食塩相当量(g)	
1	水	○	ごはん	チーズかまぼこ そくせきつけ にくじゃが	かまぼこ たまご ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	641 25.9 13.7 2.7	
2	木	○	ごはん	ぶたにくのりんごソース ごまあえ むらくもじる	ぶたにく たまご とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	りんご もやし キャベツ はくさい しいたけ	こめ さとう でんぶん	ごま	627 28.8 21.6 2.0	
3	金	○	ごはん	さばのちゅうかソース はるさめサラダ ワントンスープ	さば みそ ハム ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり ししいたけ ながねぎ キャベツ たまねぎ	こめ さとう はるさめ こむぎこ	ごまあぶら ごま	694 27.4 22.1 2.8	
おつきみこんだて			ごはん	だいがくいも (2こ) れんこんのきんぴら おつきみだんごじる	さつまあげ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん だいこん ながねぎ ししいたけ	こめ さとう さつまいも みずあめ いもだんご	あぶら ごま ごまあぶら	660 19.4 13.8 1.9	
7	火	○	ごはん	とりにくのかおりやき なっとうあえ とうふのみそしる チーズ (2こ)	とりにく なっとう かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	にんにく ながねぎ	こめ さとう さといも	ごまあぶら ごま	621 34.6 18.0 2.9	
8	水	○	むぎごはん	かんてんサラダ ポークカレー ひとくちぎゅうにゅうプリン	ぶたにく	牛乳 かんてん わかめ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり コーン たまねぎ にんにく	こめ むぎ じゃがいも プリン	あぶら	649 21.8 17.7 1.9	
9	木	○	スパゲッティ ナポリタン	チキンナゲット (2こ) ブロッコリーサラダ(ドレッシング) フォカッチャ	ベーコン とりにく おから	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マヨネーズ きゅうり コーン	スパゲッティ フォカッチャ こむぎこ	オリーブオイル	641 24.2 25.9 2.7	
10	金	○	ごはん	いわしのあげだまフライ のりマヨサラダ きのこけんちんじる ブルーベリーゼリー	いわし かまぼこ とりにく とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ れんこん だいこん ごぼう えのきだけ なめこ ながねぎ	こめ さといも ゼリー こむぎこ パンこ	あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら	668 24.0 23.3 1.7	
14	火	○	ごはん	ポークしゅうまい もやしのピリからあえ マーボーとうふ	とうふ ぶたにく だいす みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	もやし きゅうり にんにく しょうが しいたけ だけのこ たまねぎ ながねぎ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら あぶら	626 25.2 18.3 2.4	
15	水	○	むぎごはん	あかうおのいちやほし きんぴらぶたどんのぐ ごもくじる オレンジゼリー	あかうお ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう しょうが だいこん だけのこ ながねぎ	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら	637 33.4 16.1 2.4	
16	木	○	コッペパン スライス	フランクフルトケチャップソース さつまいものこめこシチュー フルーツジュレ	フランクフルト とりにく	牛乳	にんじん	みかん もも パイナップル たまねぎ しめじ はくさい	パン さつまいも こめこ ゼリー	あぶら	689 26.6 25.1 2.8	
17	金	○	ごはん	ちくわのいそべあげ おかかあえ おやこに	ちくわ かつおぶし とりにく こうやどうふ たまご	牛乳 のり	こまつな にんじん さやいんげん	もやし キャベツ たまねぎ えのきだけ	こめ さとう こむぎこ	あぶら	630 25.2 21.0 2.0	
20	月	○	チキンドリア	グリーンサラダ ジュリエヌスープ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー チンゲンサイ にんじん トマト	たまねぎ コーン きゅうり セロリ	こめ パンこ じゃがいも	なまクリーム	624 23.2 24.1 2.7	
21	火	○	ごはん	ままかりフライ おひたし なまあげとやさいのうまに	ままかり かつおぶし とりにく なまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし だいこん だけのこ	こめ さといも さとう こむぎこ パンこ	あぶら	677 27.6 23.9 1.8	
22	水	○	むぎごはん (ふりかけ)	さけのしおやき だいすのいそに さつまいもじる	さけ さつまあげ だいす ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし たまご	牛乳 ひじき のり	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごま	653 29.8 18.4 3.0	
23	木	○	まるパン スライス	ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ ABCマカロニスープ あおりんごゼリー	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン はくさい たまねぎ セロリ	パン さとう マカロニ じゃがいも ゼリー		638 24.2 24.2 2.8	
24	金	○	ちゅうかめん	ぼうぎょうざ ちゅうかクラゲあえ たんたんめんスープ	クラゲ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にら にんじん こまつな チンゲンサイ	きゅうり にんにく しょうが だけのこ もやし ながねぎ キャベツ	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごま ラー油	628 26.9 22.0 3.3	
10月27日から11月9日までは「読書週間」です。本に出てくる料理が登場します。お楽しみに！												
かあさんのにゅういん			ごはん	あつやきたまご すきやきふに りんご	たまご ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	ながねぎ えのきだけ しいたけ はくさい りんご	こめ ふ さとう	あぶら	636 27.2 20.1 1.8	
はなちゃんのみそしる			ごはん	ししゃもごまフライ くきわかめのいためもの じゃがいものみそしる ヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 くきわかめ ヨーグルト ししゃも	にんじん こまつな	だけのこ たまねぎ もやし ながねぎ えのきだけ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ごま	634 25.3 19.0 2.3	
みんなのきもち			むぎごはん	にくだんご みそドレッシングサラダ おでん	とりにく みそ うすらたまご いわし たまご ちくわ あげボール	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ もやし コーン だいこん たまねぎ	こめ むぎ さとう こむぎこ	ごま あぶら ごまあぶら	614 23.2 18.2 2.7	
14ひきのあさごはん			しょうパン (りんごジャム)	マカロニサラダ きのこのクリームスープ みかん	ハム とりにく	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ マヨネーズ みかん	パン ジャム マカロニ こめこ ひよこめめ いんげんまめ	なまクリーム バター マヨネーズ (卵不使用)	693 24.7 27.0 2.5	
にくにくろくま			ごはん	とりのからあげ ほうれんそうののりあえ のっぺいじる かぼちゃプリン	とりにく とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが にんにく えのきだけ だいこん ながねぎ ししいたけ	こめ でんぶん さとう さといも プリン	あぶら	676 31.5 17.7 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。
★お米は成田市産コシヒカリを使用しています。
★10・15・23・28・31日のデザート、9日のフォカッチャは学校配送です。
9月分の給食費の口座振替日（納付日）は10月31日です。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	648
たんぱく質：	24.4g(範囲21.1～32.5g)	26.4
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	20.5
食塩相当量：	2.0g以下	2.4