



日	曜日	牛乳	はし フ ォ ー ク	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		I値* - (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	しじつ 脂質	
1	水	○	スフ	むぎごはん	ウインナーのたまごまき ひじきのマリネ わやさいたっぷりシチュー	たまご ツナ ソーセージ とりにく	牛乳 ひじき スキムミルク	にんじん こまつな	きゅうり はくさい ながねぎ	こめ むぎ さとう さといも こめこ	あぶら バター なまクリーム	673 25.2 24.7 2.6
2	木	○	スフ	むぎごはん	スタミナやきにくどんのぐ とうふチゲスープ りんご	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん きピーマン あかピーマン にら チンゲンサイ	たまねぎ だけのこ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし えのきだけ はくさい りんご	こめ むぎ さとう はちみつ かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	666 26.2 20.0 2.4
3	金	○	はし	ごはん	ぶたにくのこうみやり なっとうあえ さつま汁	ぶたにく なっとう かつおぶし みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	にんにく しょうが ながねぎ だいこん	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら	651 30.1 22.0 1.9
じゅうごやこんだて												
6	月	○	はし	ごはん	あかうおいちやぼし さといものそぼろあんかけ むらくもじる おつきみだんご	あかうお とりにく なた たまご	牛乳 わかめ	きぬさや にんじん こまつな	しょうが えのきだけ ながねぎ	こめ さといも さとう かたくりこ だんご		643 28.6 14.9 1.7
7	火	○	スフ	きなこ あげパン	れんこんサラダ ポークビーンズ	きなこ だいす ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	れんこん もやし きゅうり たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	647 26.0 25.4 1.9
8	水	○	はし	ごはん	しゅうまい（2こ） ぶたにくのオイスターソースいため はるさめスープ ヨーグルト☆	ぶたにく みそ とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ だけのこ しいたけ にんにく しょうが	こめ さとう かたくりこ はるさめ こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら	629 25.5 17.4 1.9
2ねんせい、らっかせいのさやとりをしてください												
9	木	○	はし	ごはん	さけのコーンマヨネーズやき とりにくとだいこんのものにも 成田産ゆでらっかせい	さけ とりにく なまあげ	牛乳	パセリ にんじん いんげん	コーン だいこん	こめ さとう	マヨネーズ らっかせい あぶら	700 31.2 29.3 1.6
めのあいごデー												
10	金	○	スフ	にんじん ピラフ	チキンナゲット（2こ） ブルーベリーヨーグルト ラビオリスープ	ツナ とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	コーン ブルーベリー たまねぎ はくさい	こめ パンこ さとう こむぎこ かたくりこ	バター あぶら	660 23.8 21.9 2.6
14	火	○	はし	ごはん	てづくりまつかぜやき きりほしだいこんのものにも すましじる	とりにく たまご みそ さつまあげ あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ きりほしだいこん えのきだけ	こめ パンこ さとう	ごま あぶら	637 28.7 20.8 2.1
15	水	○	はし	ソフトめん☆	だいがくいも（2こ） あさづけ ごもくうどんのじる	とりにく あぶらあげ なた	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ ながねぎ	ソフトめん さつまいも さとう みずあめ	あぶら ごま	651 22.5 14.5 2.4
16	木	○	スフ	むぎごはん	ちくわサラダ ポークカレー オレンジ	ちくわ ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ にんにく りんご オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	669 23.7 17.1 2.2
17	金	○	はし	ごはん	ぎゅうにくコロッケ（ソース） にんじんしりしり とうふとわかめのみそしる	ツナ たまご とうふ ぎゅうにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ えのきだけ ながねぎ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	682 21.8 24.6 2.4
20	月	○	はし	ごはん	さんまのかばやき ほうれんそうのりあえ しらたまみそしる	さんま あぶらあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが えのきだけ だいこん ながねぎ	こめ さとう かたくりこ しらたまもち	あぶら	682 22.9 24.8 2.0
21	火	○	スフ	ごはん	タンドリーチキン ごぼうサラダ かぶのクリームに	とりにく	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	にんじん	にんにく ごぼう きゅうり たまねぎ かぶ エリンギ	こめ こめこ	ごま バター なまクリーム	674 29.3 23.0 1.8
22	水	○	スフ	むぎごはん	ぼうぎょうざ ちゅうかどんのぐ かき	とりにく ぶたにく いか えび うずらたまご	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ はくさい だけのこ ながねぎ きくらげ しょうが にんにく かき	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	694 30.0 18.3 2.1
23	木	○	フォ	ペンネミート ソース	ブロッコリーのサラダ てづくりレアチーズタルト	ぶたにく	牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ なす マッシュルーム にんにく きゅうり コーン	ペンネ さとう タルト	ｶｰﾌﾞ ｵｲﾙ ﾊﾞﾀｰ なまｸﾘｰﾑ	680 25.2 31.0 1.9
24	金	○	はし	ひじきごはん	ぶりのてりやき しらたきのピリからいため たまねぎのみそしる	とりにく あぶらあげ ぶり ぶたにく とうふ みそ	ひじき 牛乳	にんじん こまつな	ごぼう しょうが コーン たまねぎ だいこん	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	619 29.3 21.0 3.1
27	月	○	はし	ごはん	さばのカレーやき かぼちゃのそぼろの とんじる	さば とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しょうが だいこん ながねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	659 31.2 19.1 2.4
28	火	○	スフ	しょくパン☆ （チョコクリーム）	てづくりマカロニグラタン こんにゃくサラダ（ドレッシング） はくさいとベーコンのスープ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ セロリ はくさい	パン ペンネ こめこ パンこ チョコクリーム	あぶら	682 30.8 30.7 2.6
29	水	○	はし	むぎごはん	とりにくのからあげ（2こ） マヨおひたし きのこのみそしる ぶどうゼリー	とりにく みそ ハム とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく もやし だいこん しいたけ なめこ ながねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう ゼリー	ごまあぶら あぶら	696 27.2 24.8 2.3
30	木	○	はし	ごはん	やきししゃも（2こ） しおこんぶとキャベツのあえもの にくじゃが	ししゃも かつおぶし ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さとう じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま あぶら	621 26.6 15.2 1.9
31	金	のむ ヨー グル ト	スフ	むぎごはん	わかめサラダ ハッシュドビーフ てづくりパンフキンプリン	ぎゅうにく	のむヨーグルト わかめ 牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	きゅうり もやし たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく グリルピーズ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま バター なまクリーム あぶら	663 23.1 11.6 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。

※ ☆印のメニューは、学校に直接配送されます。

9月分の給食費振替日は、10月31日です。
お早目に口座への入金をお願いします。

米・さつまいも・落花生・れんこんは
成田産（下総地区・大栄地区）です。



学校給食摂取基準（基準）

熱量： 650kcal
たんぱく質： 24.4g(範囲21.1～32.5g)
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)
食塩相当量： 2.0g以下

月平均

663
26.8
21.5
2.2