

令和7年 10月 よていこんだてひょう

成田市立本城小学校共同調理場（小学校）

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	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和J - (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		ししつ 脂質
1	水	○	ごはん	ちゅうかふうてりやきチキン ひじきのサラダ みそキムチトックスープ アセロラミルクゼリー	とり肉 ツナ ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	キャベツ コーン はくさい 大豆もやし えのきたけ キムチ	米 さとう トック ゼリー	油	665 29.0 14.0 2.2
お月見献立			さんまのかばやきふう きゅうりのふうみづけ おつきみじる おつきみゼリー		さんま ぶた肉 かまぼこ とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん ねぎ	米 くり でん粉 さとう 里いも ゼリー	油 ごま ごま油	702 21.9 22.7 2.4
2	木	○	くりごはん		だいがくいも ごぼうサラダ ごもくうどんじる	ちくわ とり肉 油あげ なたと	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう れんこん きゅうり コーン ねぎ 玉ねぎ ししいたけ	うどん さつまいも さとう	油 ごま マヨネーズ
6	月	○ シメジ コブ	コーンピラフ	オムレツのデミグラスソースかけ ブロッコリーとツナのサラダ パスタスープ	卵 ベーコン ツナ	牛乳	パセリ ブロッコリー 赤パプリカ にんじん	コーン 玉ねぎ しめじ キャベツ	米 さとう マカロニ	バター 油	629 20.8 19.9 2.0
7	火	○	ごはん	いかのあげに もやしのあえもの どさんこじる ひとくちカルシウムゼリー	いか ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし きゅうり コーン 玉ねぎ	米 でん粉 さとう じゃがいも ゼリー	油 ごま ごま油 バター	651 24.8 16.9 1.6
8	水	○	キムチ チャーハン	おからしゅうまい（しょうゆ） ちゅうかふうマロニースープ みかん	ぶた肉 おから なたと	牛乳	にんじん にら 小松菜	キムチ ねぎ ししいたけ 玉ねぎ えだ豆 たけのこ きくらげ みかん	米 麦 さとう でん粉 ぎょうざの皮 マロニー	ごま油	633 24.0 16.3 2.0
9	木	○	ガーリック ライス	こんにやくサラダ ハッシュドポーク やきりんご	ベーコン ぶた肉	牛乳 わかめ スキムミルク	パセリ にんじん	マッシュルーム りんご コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ グリンピース	米 小麦粉 さとう	油 バター ドレッシング	671 19.6 26.7 2.5
目のあいごて献立 目薬大切に 使います。			ちゅうかあえ みそラーメンスープ てづくりブルーベリーチーズタルト	高木さんのブルーベリーを 使用しています。	かまぼこ ぶた肉 チャーシュー なたと みそ 卵	牛乳 チーズ	にんじん	もやし きゅうり きくらげ ねぎ 玉ねぎ コーン ブルーベリー	中華めん マロニー さとう 小麦粉 タルト	ごま ごま油 油	713 29.2 26.6 3.0
14	火		 振替休業日のため給食はありません 								
15	水	○	きりこぶ ごはん	ほきタルタルフライ とんじる かき	とり肉 油あげ ほき ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	しいたけ だいこん ごぼう ねぎ かき	米 麦 さとう 里いも	油 ごま油 タルタルソース	647 22.7 22.2 1.9
16	木	○	ごはん	とりごぼうそぼろどんのぐ のりマヨサラダ しらたまじる いもけんぴパリッシュ	とり肉 大豆 みそ かまぼこ 油あげ	牛乳 ひじき のり 小魚	にんじん ほうれん草 小松菜	切干しだいこん ねぎ ごぼう えだ豆 キャベツ れんこん だいこん ししいたけ	米 さとう 白玉もち さつまいも	ごま油 マヨネーズ ごま	660 25.9 16.6 1.8
17	金	○	はつがまい ごはん	コールスローサラダ きのこカレー あんにんフルーツ	ハム ぶた肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク チーズ	にんじん	キャベツ コーン もも 玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム グリンピース パイナップル	米 げん米 小麦粉 ゼリー あんにんどうふ	マヨネーズ 油	724 23.3 20.7 2.2
20	月	○	えだまめ ごはん	ぶたにくのバターコーンやき ブロッコリーとわかめのサラダ こうやとうふのみそじる	ぶた肉 ハム かつお節 高野どうふ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー	えだ豆 コーン 玉ねぎ だいこん なめこ ねぎ	米 小麦粉 さとう	バター ごま油	626 27.5 21.3 2.5
21	火	○	ごはん	ぼうぎょうざ きゅうりともやしのナムル マーボーどうふ オレンジ	ぶた肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし コーン ししいたけ たけのこ 玉ねぎ オレンジ キャベツ	米 さとう でん粉	ごま ごま油 油	657 24.1 18.3 1.8
22	水	○	ピタパン	えびかつ（ソース） いもいっぱいサラダ きのこクリームシチュー	えび ハム ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん チンゲン菜	きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ	ピタパン じゃがいも さつまいも 米粉	油 マヨネーズ バター	665 25.9 27.3 3.0
23	木	○	とりめし	さけのバターやき ほうとうじる りんご	とり肉 さけ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	しいたけ ごぼう グリンピース だいこん しめじ ねぎ りんご	米 麦 さとう 小麦粉 ほうとうめん	油 バター	692 29.2 23.4 2.3
24	金	○	マヨコーン トースト	かんてんサラダ（ドレッシング） カレーポトフ シャインマスカット	ツナ ウインナー	牛乳 わかめ	パセリ にんじん ブロッコリー	コーン きゅうり 玉ねぎ セロリ シャインマスカット	パン じゃがいも	マヨネーズ ドレッシング	623 21.4 25.2 2.7
読書週間献立10/27～10/31			「世界の納豆をめぐる探検」…なっとうあえ 「1つぶのおこめ」…スパイスからあげ								
27	月	○	ごはん	スパイスからあげ なっとうあえ はんぺんとたまごのすましじる はなみかん	とり肉 納豆 かつお節 はんぺん 卵	牛乳 チーズ のり	ほうれん草 にんじん	はくさい 玉ねぎ えのきたけ みかん	米 はちみつ でん粉	油 ごま ごま油	646 31.1 17.4 2.0
28	火	○	ごはん	「友だちは給食室のゆうれい」…手作りチーズケーキ かんこくふうそぼろ いそべあえ すましじる てづくりチーズケーキ	とり肉 大豆 卵 とうふ かまぼこ 白花生 白いんげん豆	牛乳 のり わかめ ヨーグルト チーズ	にんじん にら ほうれん草	切干しだいこん もやし えのきたけ ねぎ	米 さとう 小麦粉	ごま ごま油	677 30.9 19.7 2.0
29	水	○	セルフ おにぎり (のり・ごま油)	「保健室経由、かねやま本館。2、3」…いもに、セルフおにぎり 「おいしく！きれいに！魚の食べかたずかん」…さばのみそに さばのみそに きゅうりのなんばんづけ いもに	さば みそ ぶた肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	きゅうり たけのこ しいたけ ねぎ	米 さとう 里いも	ごま ごま油	680 27.3 21.2 2.4
30	木	○	ごはん	「サラダで元気」…元気サラダ チキンかつあまからだれ げんきサラダ とうふとわかめのみそじる げんきヨーグルト	みそ ハム かつおぶし とうふ 油あげ とり肉	牛乳 こんぶ わかめ ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり コーン ねぎ えのきたけ	米 さとう パン粉	油 ごま ごま油	677 25.6 21.7 2.5
ハロウィン献立			「ごめんやさい」…てづくりやさいカレーグラタン								
31	金	○	しょくパン (りんごジャム)	てづくりやさいカレーグラタン ハロウィンサラダ コンソメスープ	ぶた肉 大豆 ハム とり肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト 赤パプリカ パセリ	玉ねぎ なす きゅうり コーン はくさい	パン バンネ 小麦粉 さとう むらさきいも ジャム	油 マヨネーズ	683 27.7 24.7 2.8

★給食×読書★

読書週間には、本にちなんだ献立が登場します。
ぜひ、学校の図書室や図書館に足を運んで、
目と口の両方で読書の秋を楽しみましょう♪

●お知らせ●

9月分給食費の口座振替日（納付日）は、10月31日です。お早めに
口座へのご入金をお願いします。

今月の地元産

- ★【小松菜】堀越一仁(大清水)木内忍(本城)
- ★【にんじん】堀越一仁(大清水)
- ★【むらさきいも】堀越一仁(大清水)
- ★【チンゲン菜】堀越一仁(大清水)
- ★【ブルーベリー】高木幹人(本城)
- ★【れんこん・さつま芋】成田市農業協同組合
- ★【米(ちばエコ農産物認定)】山口和久(馬場)

※有機栽培・化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を使用せず、
環境への負荷をできる限り低減した栽培方法のこと

成田市では、地元産野菜を
始め、成田市内で有機栽培
された野菜も多く給食に使用
しています。★印が有機野菜

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量	650kcal	665
たんぱく質	26.8g(範囲21.1～32.5g)	25.3
脂質	18.1g(範囲14.4～21.7g)	21.1
食塩相当量	2.0g以下	2.3

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。