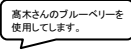


令和7年

10月

予定献立表

成田市立本城小学校共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳		献立名	主 な 材 料 と 働 き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
					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群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物		5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂
1	水	○	ごはん	中華風照り焼きチキン 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	849 37.5 15.9 2.5		
お月見献立				さんまのかば焼き風 きゅうりの風味漬け お月見汁 お月見ゼリー		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	876 26.7 26.7 3.0	
3	金	○	うどん	大学いも ごぼうサラダ 五目うどんじる アーモンド小魚	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 しいたけ	うどん さつまいも さとう	油 ごま マヨネーズ	803 26.9 25.7 2.9		
6	月	○ シメウ コッ	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	802 25.3 24.3 2.4		
7	火	○	ごはん	いかの揚げ煮 もやしのあえもの どさんこ汁 ーロカルシウムゼリー	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	803 29.7 18.8 1.9		
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 しいたけ 玉ねぎ えだ豆 だけのこ 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	785 28.6 18.4 2.4		
9	木	○	ガーリック ライス	こんにゃくサラダ ハッシュドボーク 焼きりんご	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	841 23.3 30.6 3.3		
目のあいごデー献立 				中華あえ みそラーメンスープ 手作りブルーベリーチーズタルト		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	871 35.1 29.6 3.5	
14	火	○	黒糖パン 〔 いちごジャム 〕	手作りポテトコロッケ (ソース) ブロッコリーとコーンのサラダ キャロットポタージュ	ぶた肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリンピース	パン ジャム じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう 米粉	油	887 30.4 33.2 2.7		
15	水	○	きりこぶ ごはん	ほきタルタルフライ とん汁 柿	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	813 27.4 25.6 2.3		
16	木	○	ごはん	とりごぼうそぼろどんの具 のりマヨサラダ 白玉汁 コアヨーグルト	とり肉 大豆 みそ かまぼこ 油あげ	牛乳 ひじき のり ヨーグルト	にんじん ほうれん草 小松菜	切干しいたけ ねぎ ごぼう えだ豆 キャベツ れんこん だいこん しいたけ	米 さとう 白玉もち	ごま油 マヨネーズ ごま	861 31.4 19.0 2.0		
17	金	○	発芽米 ごはん	コールスローサラダ きのこカレー 杏仁フルーツ	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 バイナップル	米 げん米 小麦粉 ゼリー あんにんどうふ	マヨネーズ 油	896 27.3 23.2 2.7		
20	月	○	枝豆 ごはん	ぶたにくのバターコーン焼き ブロッコリーとわかめのサラダ 高野豆腐のみそ汁	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	841 37.0 28.4 3.1		
21	火	○	ごはん	ほうぎょうざ 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 しいたけ だけのこ 玉ねぎ オレンジ キャベツ	米 さとう でん粉	ごま ごま油 油	825 28.6 20.8 2.3		
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	791 30.5 34.8 3.1		
23	木	○	とりめし	鮭のバター焼き ほうとう汁 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	849 34.7 27.1 2.8		
24	金	○	マヨコーン トースト	寒天サラダ (ドレッシング) カレーポトフ シャインマスカット	ツナ ウィンナー	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	779 26.3 30.8 3.2		
27	月	○	ごはん	スパイスから揚げ 納豆あえ はんぺんとたまごのすまし汁 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	814 34.4 19.1 2.3		
28	火		 振替休業日のため給食はありません 										
29	水	○	セルフ おにぎり 〔 のり・ごま塩 〕	さばのみそ煮 きゅうりの南蛮漬け いも煮	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	818 30.7 22.4 2.8		
30	木	○	ごはん	チキンかつ甘辛だれ 元気サラダ とうふとわかめのみそ汁 元気ヨーグルト	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	853 31.3 25.1 2.9		
ハロウィン献立				手作り野菜カレーグラタン 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 ペンネ 小麦粉 さとう むらさきいも ジャム	油 マヨネーズ	830 33.3 29.0 3.4		
31	金	○	食パン 〔 りんごジャム 〕								学校給食摂取基準 (基準) 月平均 熱量: 830kcal たんぱく質: 34.3g (範囲27.0~41.5g) 脂質: 23.1g (範囲18.4~27.7g) 食塩相当量: 2.5g以下		

**フロッコリーのアーモンド あえ**
(作りかけ)
材料<大人分>
フロッコリー(小房に分ける) 1個
ハム(色紙切り) 2枚
電子レンジで加熱しても可。
②Aの調味料を合わせて、
冷ました①とハム、
しょう油、小さじ1

●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 示**
★[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・さつまいも]成田市農業協同組合
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

熱量: 830kcal
たんぱく質: 34.3g(範囲27.0~41.5g)
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.7g)
食塩相当量: 2.5g以下

833
30.3
25.2
2.7



材料＜4人分＞
ブロッコリー（小房に分ける） 1個
2枚
ハム（色紙切り）
ダイスアーモンド（ロース済み） 適量
きょう大じり/2
しょう油 小さじ1
サラダ油 小さじ1/2
酢 小さじ1強

（作り方）
①ブロッコリーを茹でる。
電子レンジで加熱しても可。
②Aの調味料を合わせて、
冷ました①とハム、
アーモンドと混ぜる。



●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

★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。