

令和7年



10月

よていこんだてひょう



成田市美郷台小共同調理場（小学校）

□こんげつはおはなしきゅうしょくがあります。

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		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	ししつ 脂質	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
★1日のおはなし給食「さつまいものたべくらべ」 □ 『ようかいむらのざくざくもほり』											
1	水	○	こぎつねごはん	ハニーマスタードチキン さつまいもたべくらべ うまみたっぷりけんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	にんにく しょうが だいこん しいたけ えのきだけ なめこ ながねぎ	こめ むぎ さとう はちみつ さつまいも	サラダあぶら なたねあぶら ごまあぶら	653 28.3 18.5 2.2
2	木	○	ツートンカラー あげパン	ワインナートマトソース ブラウンシチュー フレンチサラダ	きなこ フランク ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム セロリ キャベツ きゅうり	パン グラニューとう こむぎこ きびざとう	なたねあぶら サラダあぶら バター なまクリーム	685 23.4 33.4 3.3
3	金	○	わかめごはん	やきとり ほうれんそうともやしのわふうサラダ ちばのめぐみじる	とりにく ぶたにく とうふ みそ にぼし	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし えのきだけ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ しおこうじ きびざとう でんぶん さとう さつまいも	サラダあぶら	673 28.2 14.4 2.9
○6日は十五夜（じゅうごや）です。フォーチュン（こううん）あげぎょうぎをつくります。											
6	月	○	くりおこわ	フォーチュンあげぎょうざ とんじる ころろさつまいもサラダ かじゅうグミ	ゼラチン ぶたにく とうふ みそ にぼし かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	キャベツ しょうが にんにく ながねぎ だいこん ごぼう きゅうり	こめ もちこめ ぎょうざのかわ こむぎこ グミ さといも くり さつまいも	ごまあぶら なたねあぶら	642 21.6 16.0 2.3
★7日のおはなし給食「てづくりかぼちゃパイ」 □ 『14ひきのかぼちゃ』											
7	火	○	トマトソースペンネ	きりほしだいこんのナムル てづくりかぼちゃパイ かたぬきチーズ	ぶたにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト こまつな かぼちゃ	たまねぎ セロリ にんにく きりほしだいこん きゅうり	こむぎこ パンネ きびざとう パイキじ グラニューとう	サラダあぶら バター ごまあぶら ごま	642 29.6 22.4 3.2
8	水	○	ごはん	こいするぶたヒレカツ キャベツとコーンのサラダ はくさいとわかめスープ こぶくろソース	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ コーン たまねぎ えのきだけ はくさい ながねぎ しょうが	こめ しおこうじ こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら サラダあぶら ごまあぶら	675 25.7 16.7 2.0
9	木	○	まるパンスライス	かつおぶしからあげ（みさとときむらい バーガー） ラビオリスープ フルーツしらたま スライスチーズ	とりにく かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ バイン もも	パン しおこうじ でんぶん きびざとう しらたま ゼリー ラビオリ	なたねあぶら ごま	642 29.6 22.4 3.2
○10日は「めのあいごデー」です。											
10	金	○	ごはん	ブルコギどん ブロックリーとコーンのサラダ こめこのブルーベリーマドレーヌ	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロックリー	たまねぎ しめじ にんにく コーン ブルーベリー	こめ しおこうじ はるさめ きびざと う さとう こめこ グラニューとう はちみつ こなざとう	ごま ごまあぶら サラダあぶら バター	750 21.2 24.2 1.3
14	火	○	むぎごはん	ぶたにくのねぎしおいため べっだんこおめさん むぎみそやさいころころとんじる カルシウムウエハース	ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん こまつな	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ もやしレモン だいこん ごぼう	こめ むぎ でんぶん さといも ウエハース	サラダあぶら ごま なたねあぶら ごまあぶら	673 26.5 19.2 1.7
15	水	○	ごはん	えどふうからあげ（のり） ひじきマリネ ちばのけんちんじる	とりにく ハム ぶたにく にぼし	ぎゅうにゅう のり ひじき チーズ	にんじん	しょうが にんにく きゅうり だいこん ごぼう ながねぎ	こめ でんぶん きびざとう さといも	なたねあぶら サラダあぶら ごまあぶら	704 25.4 18.9 2.5
★16日のおはなし給食「ミネストローネ」 □ 『パンダのボンボンクッキーオーケストラ』											
16	木	○	ハニーレモンミニ トースト	てりやきにくだんご ブロックリーサラダ ミネストローネ シャインマスカット	とりにく ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロックリー	レモン コーン にんにく たまねぎ キャベツ セロリ パプリカ マスカット	パン はちみつ グラニューとう さとう マカロニ	バター サラダあぶら オリーブオイル	576 19.7 25.5 2.4
17	金	○	ごはん	さばのみそに にくいりスープ いもフライ低1こ 高2こ あじつけのり	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	しょうが ながねぎ たまねぎ えのきだけ はくさい	こめ きびざとう じゃがいも	ごまあぶら なたねあぶら	707 25.3 23.0 2.2
20	月	○	ごはん	ぶたどんのぐ のりマヨサラダフリー ひみつのブラウニー	ぶたにく かまぼこ とうふ とうにゅう おから	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ れんこん ごぼう	こめ きびざとう こむぎこ さんおんとう こなざとう	サラダあぶら ごま オリーブオイル エッグフリーマ ヨネーズ	749 24.7 19.5 1.4
★21日のおはなし給食「みさとオリジナルカレー」 □ 『マロンちゃんカレーつくってみよう』											
21	火	○	ごはん	みさとオリジナルカレー だいがくも こんにゃくサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ	こめ こむぎこ さつまいも きびざとう みずあめ	サラダあぶら バター なたねあぶら ごま	766 19.1 21.3 2.5
22	水	○	たれごはん	てりやきチキン おかあえ ちばのめぐみじる はなみかん	とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ みそ にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ みかん	こめ さといも ざらめとう しおこうじ きびざとう でんぶん さとう	サラダあぶら ごま	679 28.5 12.7 3.0
23	木	○	ごはん	にらまんじゅう ちゅうかサラダ タンタンめんふうスープ ひとくちレモンゼリー	ぶたにく はたて ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しいたけ たまねぎ しょうが きゅうり もやし にんにく キャベツ	こめ でんぶん しゅうまいのか わ マロニー さとう ゼリー	ごまあぶら サラダあぶら ごま	675 25.0 17.3 2.1
24	金	○	ごはん	シルバーのちゃんちゃんやき ツツとやさいのごまあえ さわにわん	シルバー みそ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	コーン たまねぎ キャベツ ごぼう えのきだけ ながねぎ	こめ きびざとう はるさめ	バター ごま	693 26.7 18.9 2.3
27	月	○	ごはん	チーズいりミートローフ ブロックリーサラダ すっきりコンソメスープ	ぶたにく とりにく たまご とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロックリー パセリ	たまねぎ キャベツ コーン セロリ	こめ パンこ きびざとう さとう	サラダあぶら	704 28.8 20.1 2.2
28	火	○	まるパンスライス	みさとフレイフレックチキンカツ パンにはさむキャベツとコーン みさとのオニオングラタンスープ オレンジ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ にんにく セロリ オレンジ	パン パンこ コーンフレック	なたねあぶら バター	648 27.0 23.1 3.1
29	水	○	さつまいもいり ごもくおこわ	とりにくガーリックバターやき なりたのれんこんカレーチップス くだくさんみそじる	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しいたけ れんこん だいこん ながねぎ にんにく	こめ もちこめ さつまいも しおこうじ きびざとう でんぶん さといも	ごま バター なたねあぶら サラダあぶら	651 25.6 17.8 2.1
★30日おはなし給食「しょうゆラーメン」 □ 『ノラネコぐんだんラーメンやさん』											
30	木	○	ちゅうかめん	しょうゆラーメンスープ ほたていりにくしゅうまい チキンサラダ	ぶたにく ほたて とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし コーン ながねぎ しょうが しいたけ きゅうり キャベツ	ちゅうかめん でんぶん しゅうまいのか わ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	596 29.4 16.7 3.2
31	金	○	ツイストパン	シェパーズパイ（かぼちゃ） こめクリームシチュー ドラキュラパンチ チョコブラック&ホワイト	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム もも	パン じゃがいも こめこ ゼリー チョコ	サラダあぶら バター なまクリーム	608 19.4 20.8 2.5

★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。
◇学校配送は9日のパン、28日のパン、30日のめん、31日のパンです。

★31日のドラキュラパンチは、ハロウィーンの
ドラキュラをイメージしてフルーツパンチをつくり
ます。どうぞおたのしみ！

◆9月分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	671
たんぱく質：	24.0g(範囲21.1～32.5g)	25.0
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	20.6
食塩相当量：	2.0g以下	2.4