



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	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		I補正 (kcal)	
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんぱく質(g)	
											脂質(g)	
									食塩相当量(g)			
1	水	○	むぎごはん	ハヤシライスソース じゃがいものハニーサラダ シャインマスカット	こめ むぎ じゃがいも はちみつ	あぶら なまクリーム	ぎゅうにく	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース キャベツ シャインマスカット	669 19.8 21.7 2.3	
2	木	○	むぎごはん	はるまき くらげのあえもの とりクッパ	こめ むぎ でんぶん さとう はるまきのかわ こむぎこ	あぶら こまあぶら こま	ぶたにく くらげ とりにく たまご	牛乳 わかめ	にんじん にら	ねぎ しいたけ たけのこ きゅうり しめじ	616 24.5 18.4 2.7	
お月見こんだて												
3	金	○	くりごはん 〔こましろ〕	あつやきたまご さといものそぼろに けんちんじる てづくりおつきみゼリー	こめ くり さといも さとう ゼリー	こまあぶら こま	たまご とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	666 22.3 18.7 2.9	
6	月	○	アーモンド トースト	わかめサラダ コーンチャウダー オレンジ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら こま こまあぶら アーモンド マーガリン バター	ベーコン	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ コーン グリーンピース オレンジ	707 21.8 29.1 2.6	
7	火	○	ごはん	ちゅうかふうてりやきチキン ちゅうかあえ ジャージャンどうふ	こめ さとう でんぶん	あぶら こまあぶら こま	とりにく かまぼこ たまご みそ ぶたにく なまあげ	牛乳	にんじん きぬさや	もやし きゅうり きくらげ たまねぎ しいたけ たけのこ	670 34.8 19.8 2.4	
8	水	○	とりめし	まんだいのこうみあげ ツナとやさいのこまあえ すましじる ひとくちぶどうゼリー	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ ぶ ゼリー	あぶら こま	とりにく まんだい ツナ なた	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ ごぼう グリーンピース ねぎ もやし えのきたけ	646 29.9 21.6 3.3	
9	木	○	むぎごはん	ごもくそぼろ だいがくいも しらたまじる	こめ むぎ さとう さつまいも みずあめ しらたま	あぶら こま	たまご とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	742 22.8 20.2 1.7	
目の愛護デーこんだて												
10	金	○	スパゲティー	ペスカトーレソース ごまじゃこサラダ ブルーベリーとクリームチーズの スコーン	スパゲティー こむぎこ はちみつ	あぶら バター こまあぶら こま	ぎゅうにく ベーコン えび いか あさり	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	にんじん パセリ トマト こまつな	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり ブルーベリー	674 29.6 23.7 2.6	
14	火	○	ごはん	たらのチリソースかけ チンジャオロースー はるさめとちくわのスープ パニラウエハース	こめ さとう でんぶん こむぎこ はるさめ ウエハース	あぶら こまあぶら	たら ぶたにく ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン きぬさや	たまねぎ たけのこ ねぎ	658 28.6 17.7 2.6	
15	水	○	はつがまい ごはん	ポークカレー コールスローサラダ りんご	こめ はつがまい じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ぶたにく ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ コーン	680 22.8 19.2 1.8	
16	木	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき きゅうりのなんばんづけ あすかじる	こめ さとう じゃがいも	こまあぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ りんご きゅうり	636 26.5 21.7 1.9	
17	金	○	むぎごはん 〔てづくり のりつくだに〕	いわしのフライ ちくさあえ にくじゃが	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら こまあぶら こま	いわし あぶらあげ ぶたにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ	731 28.6 22.1 1.8	
20	月	○	やきピロシキ	れんこんとひじきのサラダ ポトフ みかん	パン はるさめ さとう じゃがいも	あぶら こま マヨネーズ	ぶたにく ぎゅうにく ツナ ウインナー	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ れんこん えだまめ セロリ みかん	594 22.7 26.9 2.8	
21	火	○	キムチ チャーハン	おからしゅうまい きゅうりともやしのナムル ちゅうかふうたまごスープ アーモンドいりこさかな	こめ むぎ さとう でんぶん ぎょうざのかわ	こまあぶら こま アーモンド	ぶたにく ベーコン とりにく おから たまご とうふ	牛乳 こさかな	にんじん にら こまつな	はくさい ねぎ しいたけ たまねぎ えだまめ きゅうり もやし コーン きくらげ	618 27.7 22.0 3.1	
おはなしこんだて①												
22	水	○	むぎごはん 〔てづくり ふりかけ〕	とりにくのレモンじょうゆかけ マカロニサラダ なめこのみそしる	こめ むぎ でんぶん さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ こま	とりにく ハム とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	牛乳 ちりめんじゃこ のり	にんじん パセリ	だいこん なめこ レモン きゅうり	706 30.5 21.8 2.1	
おはなしこんだて②												
23	木	○	ごはん	さばのみそに わふうサラダ おでん	こめ さとう	あぶら	さば みそ さつまあげ がんもどき はんぺん ちくわ うずらたまご	牛乳 のり こんぶ	にんじん ほうれんそう	しょうが えのきたけ だいこん	712 27.6 27.2 3.1	
おはなしこんだて③												
24	金	○	ちゅうかめん	みそラーメンスープ あげぎょうざ こんにゃくサラダ ヨーグルト	ちゅうかめん はるさめ さとう でんぶん ぎょうざのかわ	あぶら こまあぶら	ぶたにく なると みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	ねぎ もやし たまねぎ コーン はくさい しいたけ きゅうり キャベツ	672 27.4 20.6 3.5	
27	月	○	さけなめし	まつかぜやき もやしのあえもの のっぺいじる	こめ むぎ パンこ さとう さといも でんぶん	こまあぶら こま	とりにく たまご みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ もやし きゅうり コーン だいこん しいたけ	635 25.5 18.5 2.4	
28	火	○	チキンライス	オムライスようすやきたまご (ケチャップ) あげやさいのサラダ コンソメスープ ひとくちりんごゼリー	こめ むぎ さつまいも じゃがいも ゼリー	バター あぶら こま マヨネーズ	とりにく たまご ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース れんこん キャベツ	610 22.1 18.9 2.8	
29	水	○	セルフ おにぎり 〔こましろ〕	さけのしおやき キャベツのしおこんぶあえ どさんこじる	こめ じゃがいも	あぶら こまあぶら こま バター	さけ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし ねぎ コーン	594 26.3 18.5 2.4	
おはなしこんだて④												
30	木	○	ごはん	あげだしどうふのそぼろあんかけ じゃがいものきんぴら かきたまじる ぎゅうにゅうプリン	こめ さとう でんぶん じゃがいも プリン	あぶら こま	とうふ とりにく さつまあげ たまご	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ ごぼう たまねぎ	635 20.9 17.9 2.0	
ハロウィンこんだて												
31	金	○	こくとうパン 〔てづくり ブルーベリー ジャム〕	とりにくのマーマレードやき ひじきのマリネ パンブキンポタージュ	パン さとう マーマレード こめこ	あぶら なまクリーム	とりにく ハム	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ	きゅうり たまねぎ グリーンピース ブルーベリー レモン	678 31.3 22.7 2.8	

★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。

★米（コシヒカリ1等米）、粟は成田市産です。

★24日、30日のデザートは学校配送になります。

9月分の給食費は10月31日が納付日（振替日）です。
お早めに口座への入金をお願いします。

10月27日から11月9日は 読書週間

今月と来月で、「おはなしこんだて」として、本にちなんだ料理が登場します。
楽しみにしてください！



学校給食摂取基準（基準）

熱量：650kcal
たんぱく質：26.8g(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

661
26.1
21.3
2.5