



令和7年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	よう び	牛 乳	こんだてめい		おもなざいりょう(注：食物アレルギーが確認できるものではありません)						1人分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			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 (ほかのたべもののへんしんをたすける)		
					たんすい 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく 質	むえい 無機質	ビタミン		
1	水	○	くりごはん	とりにくのてりやき かわりきんぴら こもくじる	こめ さとう でんぶん じゃがいも	くり あぶら	とりにく ベーコン ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん ごぼう	625 31.4 16.1 3.1
2	木	○	ごはん	マーボーなす かぶのちゅうかスープ コロコロだいがくいも	こめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず みそ とりにく あつあげ	牛乳	にんじん なら かぶのは こまつな	なす にんにく しょうが たまねぎ かぶ ながねぎ	676 24.1 19.2 1.6
3	金	○	ごはん	きびなごのカリカリフライ しおこんぶあえ にくじゃが	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	きびなご とりにく ぶたにく	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	617 23.6 13.3 1.7
6	月	○	こぎつねごはん	フライドさといものみそそぼろ おつきみすましる しらたまわらびもち	こめ さとう さといも しらたま わらびもち ゼリー	あぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく だいず みそ かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが しいたけ たまねぎ えだまめ えのきだけ だいこん ながねぎ	647 24.8 17.8 1.9
未来を変えるレストラン			フレンチトースト		パン さとう じゃがいも ジャム	オリーブ あぶら	たまご とりにく だいず ぶたにく	牛乳	ピーマン にんじん トマト	キャベツ にんにく たまねぎ グリンピース オレンジ	674 32.9 20.2 2.0
7	火	○	◎パンパルデュ (メープルジャム)	とりにくのこうそういため ポークビーンズ オレンジ							
8	水	○	ごはん	さばこうみソース とうふサラダ こんさいじる	こめ さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	さば みそ とうふ かつおぶし とりにく あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	ながねぎ にんにく しょうが キャベツ だいこん ごぼう	625 26.2 21.8 2.3
9	木	○	ごはん	やきぎょうざ れんこんツナサラダ ジャジャンドーフ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	とりにく ツナ ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 ひじき	チンゲンサイ はねぎ なら にんじん さやいんげん	キャベツ れんこん コーン しょうが たまねぎ ながねぎ しいたけ	672 26.5 19.8 2.0
こまつたさんのコロッケ			◎かつおコロッケ わふうカレースープ ブルーベリーゼリー		こめ おおむぎ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう ゼリー	あぶら	かつお ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ キャベツ しめじ ブルーベリー レモン	674 19.4 20.6 1.3
10	金	○	むぎごはん								
14	火	○	ごはん	やきにくどんのぐ えびボールスープ かみかみだいず	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま	ぶたにく みそ えび とりにく だいず	牛乳	パプリカ ピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しめじ りんご はくさい ながねぎ えのきだけ	629 29.7 17.8 1.9
15	水	○	ごはん	ハンバーグ・わふうトマトソース ジャーマンポテト あかだしみそしる	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	ぶたにく おから とりにく ベーコン とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	トマト はねぎ パセリ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ だいこん ながねぎ	622 27.0 17.2 1.9
キセキのスパゲッティ / はやおきふくらばんやさん			◎きのこの カンタリアン かんこくのり		スパゲティ さとう パン こむぎこ	あぶら バター ごまあぶら	とりにく ベーコン たまご チーズ	牛乳 のり	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム しめじ えのきだけ きゅうり コーン	659 27.8 21.7 2.3
16	木	○	◎きのこの カンタリアン かんこくのり	スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ ◎メロンパン							
17	金	○	ごはん	◆しろみざかなのフライ ◆タルタルソース ぶたにくのごまみそあえ けんちんじる	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま	たら ぶたにく みそ とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ レモン キャベツ もやし だいこん ごぼう	646 27.2 20.9 2.0
20	月	○	キャロット ピラフ	とうふナゲット ◆アーモンドあえ ミルクスープ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら アーモンド バター	ウィンナー とうふ とりにく	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン こまつな ほうれんそう	えだまめ コーン キャベツ たまねぎ	633 25.2 21.6 1.9
21	火	○	ごはん	このはあげ・もみじソース ひじきのいために とりだんごじる ひとくちアセロラゼリー	こめ さとう でんぶん マロニー ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	さつまあげ おから ぶたにく だいず とりにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん はねぎ こまつな	だいこん しょうが えだまめ はくさい ながねぎ しいたけ	605 26.9 16.0 1.9
崖の上のポニョ			◎あつぎりハム マヨおひたし ◎ポニョのラーメンスープ おにまんじゅう		ちゅうかめん こむぎこ さつまいも	あぶら ごまあぶら	ハム かつおぶし とりにく とうにゅう	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	コーン もやし しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ながねぎ	694 33.1 21.5 3.6
22	水	○	◎ちゅうかめん								
天の台所			◎からあげ・ひみつのソース 二つたまどうふ ピリからみそしる かき		こめ でんぶん さとう	あぶら	とりにく とうふ たまご ぶたにく みそ	牛乳	にんじん なら こまつな	にんにく たまねぎ レモン しいたけ だいこん ごぼう ながねぎ しょうが かき	700 32.6 21.8 2.5
23	木	○	ごはん								
ひみつのカレーライス / ももたろう			◎ポークカレー ふくじんづけあえ ◎もものデザート		こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら	ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ いんげんまめ セロリ キャベツ きゅうり だいこん もも	652 22.0 17.3 2.1
24	金	○	むぎごはん								
27	月	○	ごはん	さといものみそグラタン ほうれんそうわふうサラダ ぶたキムチスープ とうにゅうブラマンジェ	こめ こむぎこ さといも パンこ さとう ブラマンジェ	バター あぶら	とりにく みそ ぶたにく とうふ	牛乳 チーズ のり	ほうれんそう にんじん なら パセリ	たまねぎ きゅうり えのきだけ はくさい ながねぎ にんにく	665 25.7 20.9 1.7
28	火	○	◆あげめん	きっかしゅうまい かいそうサラダ ◆ちゅうかあんかけ かくチーズ	あげめん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	かまぼこ おから とりにく ぶたにく えび いか	牛乳 かいそう チーズ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ コーン にんにく たまねぎ だけのこ きくらげ はくさい	635 30.6 25.6 3.7
29	水	○	ごはん	さんましおやき なっとうのスタミナいため だいこんのみそしる	こめ さとう	ごまあぶら	さんま なっとう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	なら にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ だいこん	682 32.4 26.6 2.0
ルルとらうのハロウィン			かぶのあっさりサラダ ぶたにくのトマトにこみ ◎ハロウィンクッキー		パン さとう じゃがいも こむぎこ ジャム	オリーブ あぶら	ぎょにくソーセージ ぶたにく とうにゅう	牛乳	にんじん かぶのは トマト パセリ かぼちゃ	キャベツ かぶ たまねぎ えだまめ にんにく	628 22.4 19.4 1.5
30	木	○	コッパパン (ブルーベリージャム)								
31	金	○	ごはん	おさつバターのカレーやき よせなべじる きなこミルクもち	こめ さつまいも さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく だいず とりにく えび やきとうふ きなこ	牛乳 チーズ スキムミルク	トマト にんじん パセリ	たまねぎ はくさい えのきだけ ながねぎ	694 25.6 16.9 1.8

★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
★お米は成田産を使用しています。
★次回の給食費の口座振替(納付)日は10月31日です。(9月分給食費)



図書とのコラボ企画「本から飛び出した給食」

読書週間にちなみ、本から飛び出した給食を実施中です。
◎がついたメニューです。
この期間には図書委員会さんが本の紹介をしてくれます。
給食を味わった後には図書室に行って本を読みましょう！



学校給食摂取基準(基準)		10月平均
熱量	650kcal	652
たんぱく質	26.8g(範囲21.1~32.5g)	27.1
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)	19.7
食塩相当量	2.0g以下	2.1

調理員さんのおすすめメニューは今月で終了です。◆の料理にご注目ください！