

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杯分 - (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	しつ 脂質	たんぱく質 (g)
											脂質 (g)
											食塩相当量 (g)
10月27日～11月9日までは読書週間です。期間中は本にちなんだ料理が登場します。お楽しみに！											
ピーマンマンとよふかしだいまおう											
4	火	○	むぎごはん	なりたのれんこんぎょうざ ぶたにくとピーマンのみそいため トックのスープ	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	にんじん ピーマン にら	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ はくさい しいたけ ながねぎ キャベツ れんこん	こめ こむぎこ さとう むぎ でんぶん トック	ごまあぶら	656 23.0 16.6 2.4
まゆとおに											
5	水	○	ごはん	さばのカレーやき ポテトサラダ だいこんじる	さば ハム とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり だいこん はくさい えのきたけ	こめ じゃがいも	マヨネーズ (たまごふしょう)	649 27.7 22.5 2.4
糸子の体重計											
6	木	○	きなこ あげパン	れんこんサラダ ラビオリスープ とうにゅうプリン	きなこ ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ	れんこん もやし きゅうり たまねぎ キャベツ	パン こむぎこ さとう パンこ プリン	あぶら ごま	685 22.6 24.7 2.3
きつねのホイティ											
7	金	○	ごはん	しろみざかなのフライ かいそうサラダ インドに	たら ぶたにく うすらたまご さつまあげ	牛乳 かいそう	チンゲンサイ にんじん さやいんげん	きゅうり コーン たまねぎ	こめ こむぎこ じゃがいも パンこ さとう でんぶん	あぶら	651 24.9 18.8 2.3
10	月	○	ごはん	てづくりハンバーグもみじソース もやしのおひたし きのこのみそしる ひとくちりんごゼリー	とりにく ぶたにく かつおぶし とうふ みそ だいず たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん たまねぎ しいたけ なめこ えのきたけ もやし	こめ でんぶん さとう パンこ ゼリー(りんご)	ごま	601 27.7 16.7 2.1
11	火	○	むぎごはん	コーンサラダ こんさいカレー みかん	ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ごぼう れんこん しょうが にんにく りんご みかん	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら	681 21.1 16.8 1.8
12	水	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき なめたけあえ とりだんごじる	ぶたにく とりにく	牛乳 のり	こまつな にんじん	しょうが にんにく はくさい たまねぎ ながねぎ しいたけ えのきたけ	こめ さとう はるさめ でんぶん	あぶら	644 30.6 21.5 2.3
13	木	○	ごはん	ほっけいちやぼし のりマヨサラダ だいこんのオムスターソースに	ほっけ かまぼこ ぶたにく なまあげ うすらたまご	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	キャベツ れんこん だいこん きくらげ にんにく しょうが	こめ さとう	ごま マヨネーズ (たまごふしょう) あぶら	658 31.4 22.0 2.6
14	金	○	ちゅうかめん	はるまき きゅうりのなんばんづけ みそラーメンスープ	ぶたにく みそ	牛乳	にら にんじん	もやし ながねぎ コーン しょうが にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	ちゅうかめん さとう こめこ はるさめ でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	681 25.6 26.7 3.1
17	月	○	ごはん	やさいコロッケ ごぼうとぶたにくのあまからいため かきたまじる	ぶたにく とりにく たまご なると	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな グリーンピース	ごぼう しいたけ ながねぎ たまねぎ	こめ こむぎこ でんぶん じゃがいも パンこ さとう	あぶら ごま	681 28.3 20.6 2.2
18	火	○	ごはん	とりにくのかおりやき はるさめサラダ わかめスープ ヨーグルト	とりにく ハム なると	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ きゅうり ながねぎ	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	603 29.0 13.4 2.5
★成田給食の日★											
19	水	○	こだいまい ごはん (ごましお)	いわしさんがやき れんこんのきんぴら ふるさとじる ミニようかん	いわしたら とりにく ぶたにく とうふ なりたのみそ	牛乳	にんじん こまつな しそ	れんこん まいたけ だいこん ながねぎ しょうが	こめ くらまい さとう パンこ でんぶん さつまいも ようかん	ごまあぶら あぶら ごま	697 29.1 16.7 3.2
20	木	○	テーブル ロールパン	ほうれんそうグラタン ブロッコリーとチキンのサラダ ポトフ	とりにく ウィンナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	コーン キャベツ たまねぎ セロリ	パン こむぎこ じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ごま バター	625 24.6 24.4 3.2
21	金	○	ごはん	さけフライ ひじきサラダ とりにくとだいこんのもの	さけ ハム たまご とりにく なまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり だいこん	こめ こむぎこ パンこ さとう でんぶん さといも	あぶら	659 29.4 19.7 2.3
★和食の日献立★											
25	火	○	わかめごはん	さんまのオレンジに ほうれんそうとれんこんのごまあえ いもだんごじる	さんま とりにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな	れんこん もやし だいこん ながねぎ しいたけ オレンジ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	ごま	625 24.0 18.2 3.0
26	水	○	むぎごはん	ビビンバ(にく・やさい) フォーのスープ	ぶたにく みそ とりにく	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし えのきたけ ながねぎ だいこん はくさい	こめ むぎ さとう フォー (おこめのめん)	ごまあぶら ごま	624 27.5 16.8 2.4
27	木	○	コッペパン	さかなのハーブやき こんにゃくサラダ あきいろシチュー	さわら とりにく	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん パセリ バジル	にんにく きゅうり コーン たまねぎ しめじ	パン パンこ さとう さつまいも こめこ	オリーブオイル あぶら なまクリーム バター	666 32.1 21.2 2.3
28	金	○	うどん	いかのいそかてんぷら みそドレッシングサラダ にくうどんのしる タマゴプリン	いか みそ ぶたにく なると あぶらあげ	牛乳 あおさ	にんじん こまつな	キャベツ もやし コーン だいこん しいたけ ながねぎ	うどん さとう こむぎこ でんぶん プリン	あぶら ごま ごまあぶら	658 31.5 23.2 2.7

★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。

★お米は成田市産コシヒカリ（一等米）を使用しています。

※12日、13日は有機米を使用予定です。

★6・18・28日のデザートは学校配送です。

10月分給食費の口座振替日
(納付日)は12月1日です。

学校給食摂取基準（基準）

熱量： 650kcal

たんぱく質： 24.4g(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

652

27.2

20.0

2.5