

令和7年度 11月 よていこんだてひょう

成田市学校給食センター 玉造分所（小学校）

日曜日	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 エネルギー(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	体をつくるもと たんぱく質	体のちょうしをととのえるもと 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		
□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！□											
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	ににく しょうが たまねぎ たけのこ 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
5	水	○	ごはん	さばのカレーやき ポテトサラダ たいこんじる	さば ハム とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ きゅうり だいこん はくさい えのきだけ	こめ じゃがいも	マヨネーズ (たまごふしよう)	649 27.7 22.5 2.4
6	木	○	きなこ あげパン	れんこんサラダ ラビオリースープ 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 バセリ	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 バンコ プリン	あぶら ごま	685 22.6 24.7 2.3
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 うずらたまご さつまあげ	牛乳 かいそう	チングンサイ 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 ひとつくりんごゼリー	とりにく ぶたにく かつおぶし とうふ みそ だいす 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 えのきだけ もやし	こめ でんぶん さとう バンコ 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 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 なめだけあえ 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 えのきだけ	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 たいこんのオイスター-スに	ほっけ かまぼこ ぶたにく なまあげ うずらたまご	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん チングンサイ	キャベツ れんこん だいこん きくらげ ににく しょが	こめ さとう	ごま マヨネーズ (たまごふしよう) 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 しょが ににく 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	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 チングンサイ	ににく 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
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 米屋さんから のプレゼント	いわしだら 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 しょが	こめ くろまい さとう バンコ 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 ブロックリーとチキンのサラダ ポトフ	とりにく ワインナー	牛乳 チーズ	ブロックリー 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
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 チングンサイ	ににく しょが もやし えのきだけ 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	チングンサイ にんじん バセリ バジル	ににく 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	いかのいそかてんぶら 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達です。

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）	月平均
熱量： 650kcal	652
たんぱく質： 24.4g(範囲21.1～32.5g)	27.2
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)	20.0
食塩相当量： 2.0g以下	2.5