

日	曜日	牛乳	はし フ ォ ー ン	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
				しゅしよく	ふくしよく	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		I値* -(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)	
												食塩相当量(g)	
4	火	○	スフ	むぎごはん	てづくりミートローフ こめこのクラムチャウダー みかん	ぶたにく とりにく たまご だいす ベーコン あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム みかん	こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも こめこ	あぶら バター なまクリーム	716 29.9 20.6 2.3	
5	水	○	はし	ちゃめし	ごまあえ おでん あべかわいも（2こ）	うすらたまご ちくわ あげボール きなこ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ だいこん	こめ さとう さつまいも	ごま あぶら	634 21.3 17.6 2.6	
6	木	○	はし	やきそば	かぼちゃしゅうまい （1こ職員2こ） かいそうサラダ こめこドック	ぶたにく たら	牛乳 わかめ こんぶ	かぼちゃ にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが キャベツ もやし きゅうり コーン たまねぎ	やきそば さとう パンこ こむぎこ こめこドック	あぶら	605 23.8 22.4 3.3	
7	金	○	はし	ごはん	かつおたつたあげおこのみふう にくやさしいため だいこんのみそしる	かつお かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ だいこん えのきだけ はくさい	こめ さとう かたくりこ	あぶら	627 27.1 21.1 2.5	
11	火	○	スフ	まるパン スライス☆	ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト ジュリエンヌスープ	とりにく ぶたにく ウィンナー ベーコン	牛乳	トマト パセリ にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ	パン さとう じゃがいも	オリーブ オイル	608 25.3 22.6 3.1	
12	水	○	スフ	むぎごはん	ブロッコリーとツナのサラダ チキンカレー りんご	ツナ とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく りんご レモン	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	706 23.5 20.6 1.8	
13	木	○	はし	ごはん	てづくりチキンカツ（ソース） れんこんサラダ はくさいのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん もやし きゅうり はくさい えのきだけ	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	626 23.5 20.8 1.8	
14	金	○	はし	ごはん	さばのみそに ぎんぴらごぼう かきたまじる	さば みそ さつまあげ たまご	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ ししいたけ ながねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	667 31.1 20.3 2.6	
17	月	○	はし	ごはん	ぶたにくのしょうがやき だいこんのべっこうに すましじる	ぶたにく とうふ とりにく なた あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが りんご だいこん はくさい ながねぎ	こめ さとう		637 27.9 23.4 1.9	
下総高校とみどり学園のみなさんがそだてたさつまいもをつかいます。													
18	火	○	はし	こぎつね ごはん	ツナとわかめのサラダ よしのじる てづくりスイートポテト	とりにく あぶらあげ ツナ とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや こまつな	しいたけ キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ	こめ さとう さといも かたくりこ さつまいも	あぶら パター なまクリーム	670 22.9 22.0 2.1	
はしのつかいかたのれんしゅう													
19	水	○	はし	ごはん	さんまのしおやき ひじきのごもくに キャベツのみそしる ヨーグルト☆	さんま とりにく だいす ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	えだまめ キャベツ えのきだけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	692 28.4 23.9 2.3	
20	木	○	スフ	むぎごはん	ビビンバ（にくいため・ナムル） わかめスープ	ぶたにく みそ とりにく なた	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし ぜんまい ながねぎ	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	649 26.7 20.2 2.6	
なりたきゅうしょくのひこんだて													
21	金	○	はし	成田産くろまい ごはん （ごましお）	いわしのねぎソースがけ ピーナッツあえ なりたのどんじる ミニようかん	いわし ぶたにく とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	ながねぎ しょうが もやし だいこん	こめくろまい さとう こむぎこ じゃがいも ようかん	あぶら ごまあぶら ピーナッツ ごま	666 25.9 20.8 2.7	
25	火	○	スフ	はちみつレモン トースト	にんじんのマリネ はくさいのクリームに こざかなアーモンド	ツナ とりにく	牛乳 スキムミルク かたくちいわし	にんじん パセリ	レモン たまねぎ きゅうり はくさい マッシュルーム	パン はちみつ さとう こめこ	マーガリン あぶら パター なまクリーム アーモンド ごま	677 26.3 27.9 2.4	
26	水	○	はし	むぎごはん	チキンペキンダックソース なまあげのみそいため トックのスープ	とりにく なまあげ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく はくさい しいたけ ながねぎ	こめ むぎ はちみつ さとう かたくりこ トック	ごまあぶら	675 30.8 21.5 2.3	
27	木	○	はし	ソフトめん☆	おかかあえ カレーなんばんじる てづくりアップルパイ	かつおぶし ぶたにく たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ ながねぎ しいたけ りんご	ソフトめん さとう こむぎこ		669 23.4 17.5 1.5	
28	金	○	はし	ごはん （なっとう）	レバーとポテトのピーナッツあえ とうふとなめこのみそ汁	ぶたレバー とうふ みそ なっとう	牛乳	こまつな	しょうが なめこ ながねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ピーナッツ	636 27.1 19.1 1.7	
※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。									学校給食摂取基準（基準）			月平均	
※ ☆印のメニューは、学校に直接配送されます。									熱量： 650kcal			656	
10月分の給食費振替日は、12月 1日（月）です。 お早目に口座への入金をお願いします。									たんぱく質： 24.4g(範囲21.1～32.5g)			26.2	
									脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)			21.3	
									食塩相当量： 2.0g以下			2.3	
米・黒米・みそ・さつまいも れんこん・キャベツは、 成田産（下総地区・大栄地区）です。													

10月分の給食費振替日は、12月 1日（月）です。
お早目に口座への入金をお願いします。

米・黒米・みそ・さつまいも
れんこん・キャベツは、
成田産（下総地区・大栄地区）です。

