



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	I社ギ (kcal)			
しつ 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)				
4	火	○	ちゅうかめん	春巻き しおラーメンスープ きゅうりともやしのナムル ソフル元気ヨーグルト	ぶた肉 チャーシュー なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし しいたけ ねぎ コーン きゅうり	中華麺 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	671 25.9 21.7 2.7	
5	水	○	ごはん (ぶりかけ)	さばのみそ煮 とん汁 いもいっぱいサラダ	さば みそ ぶた肉 とうふ ハム	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ きゅうり ごぼう	米 砂糖 さつまいも でん粉 砂糖	696 27.0 25.4 2.2	
6	木	○	ごはん	豆腐ハンバーグおろしソース ぶた肉とやさいの卵とじ汁 すき焼き風煮	豆腐 ぶた肉 とり肉 なると 卵 牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	だいこん レモン汁 ごぼう ねぎ えのきだけ 玉ねぎ はくさい しいたけ	米 砂糖 でん粉 パン粉	623 28.7 18.1 2.4	
★ いい歯の日献立 ★											
7	金	○	ごはん	とり肉のレモンしょうゆ焼き たぬき風汁 かみかみ根菜サラダ (ドレッシング) カットりんご	とり肉 さつまあげ ぶた肉 油揚げ ツナ	牛乳	パセリ にんじん こまつな	レモン汁 ごぼう しめじ だいこん きゅうり コーン りんご ねぎ	米 砂糖 でん粉 パン粉	ごま油 ドレッシング	648 27.2 22.5 1.7
10	月	○	ごはん	ぶたどんの具 なめこ汁 こまツナマヨネーズあえ	ぶた肉 とうふ みそ ツナ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう 玉ねぎ ねぎ なめこ	米 砂糖	マヨネーズ ドレッシング	658 27.4 24.3 2.1
11	火	○	丸パン (よこわり)	とり肉のパスタード 焼き いもしまいのクリームシチュー イタリアンサラダ (ドレッシング)	とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 味噌汁	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり	パン はちみつ じやがいも さつまいも	油 ドレッシング	663 30.9 26.2 2.4
12	水	○	ごはん	ポークしゅうまい マーボードウフ オレンジ	ぶた肉 とり肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ しいたけ オレンジ ねぎ	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油	635 23.6 19.2 1.9
13	木	○	ごはん	きすぐまフライ (ソース) 玉ねぎとじやが芋のみそ汁 切り干し大根の炒め煮	きす とうふ 油揚げ みそ とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 切干大根 しいたけ 枝豆	米 砂糖 パン粉 小麦粉	ごま油 ごま油	596 24.4 16.3 2.2
14	金	○	ごはん	ぶた肉とさつま芋の炒め煮 むらくも汁 もやしサラダ	ぶた肉 とり肉 とうふ 卵 ツナ	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	しめじ 玉ねぎ しいたけ もやし コーン	米 砂糖 でん粉 さつまいも	マヨネーズ 油 ごま油	632 28.6 16.2 2.1
17	月	○ △ヨ △スコット	ごはん	ほきタルタルフライ (ソース) 白菜のクリームスープ マカロニサラダ (マヨネーズ)	ほき とり肉 ハム	ジョア 牛乳	にんじん パセリ	はくさい 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり	米 粉 ゼリー パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 マカロニ	油 生クリーム バター マヨネーズ	666 22.7 16.1 1.8
18	火	○	ソフトめん	かぼちゃグラタン ミートソース グリーンサラダ (ドレッシング)	ぶた肉 とり肉 大豆	粉チーズ 牛乳 チーズ 味噌汁	にんじん ピーマン トマト プロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム セロリ 枝豆 キャベツ	ソフト麺 小麦粉 トマト ドレッシング	油 バター ドレッシング	637 23.8 20.1 2.2
★ 成田給食の日献立 ★											
19	水	○	伊能 歌舞伎米	ぶた肉のおろしソース焼き さつまいものみそ汁 こまつなのは風サラダ ミニようかん	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん レモン汁 ねぎ えのきだけ	米 でん粉 砂糖	油	690 27.4 21.2 2.0
20	木	○	ごはん	とり肉のから揚げ かきたま汁 きゅうりの南蛮漬け	とり肉 とうふ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり	米 粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	644 24.4 17.7 2.2
★ ちばのめぐみいっぱい献立★											
21	金	○	麦ごはん	あつやきたまご 根菜カレー のりマヨサラダ ちばにんじんゼリー	卵 ぶた肉	牛乳 味噌汁	にんじん トマト こまつな	ねぎ 玉ねぎ れんこん キャベツ ごぼう	米 麦 砂糖 じゃがいも さつまいも ゼリー	油 ごま ドレッシング	687 23.6 20.8 2.1
25	火	○	ココア 揚げパン	オムレツ 白花豆のボタージュ 寒天サラダ (ドレッシング)	卵 ベーコン とり肉 白花豆 ひよこ豆	牛乳 味噌汁 わかめ	にんじん パセリ プロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン	パン でん粉 グラニュー糖 ドレッシング	油 バター ドレッシング	614 25.2 25.7 2.5
26	水	○	ごはん	赤魚のしおこうじ焼き いも煮 ボテトサラダ みかんゼリー	赤魚 ぶた肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん	ねぎ だけのこ しいたけ 玉ねぎ 枝豆	米 里いも 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング マヨネーズ	683 26.3 17.3 2.0
27	木	○	ごはん	ハンバーグ和風きのこソース けんちん汁 こまつなのはいそかあえ いちごヨーグルト	とり肉 ぶた肉 とうふ かつお節	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん こまつな	えのきだけ しめじ 玉ねぎ だいこん ごぼう ねぎ もやし	米 砂糖 でん粉	ごま油	634 26.7 18.5 2.1
28	金	○	ごはん	あじの中華風揚げ煮 中華丼の具 チンジャオロースト	あじ ぶた肉 なると いか えひ	牛乳	にんじん チンゲン菜 ピーマン	はくさい 玉ねぎ さくらげ だけのこ ねぎ	米 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま油	644 40.5 15.8 2.3

★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。

## しょくじのまえのあいさつは?

しょくじのまえのあいさつは、「いいだきます」ですね。「いいだきます」には、しょくじができることへの かんしゃのきもちが、こめられて います。

わたしたちが いきていけるのは、たべものになつた、どうぶつや しょくぶつの いのちを いただいている おかけです。

たべものから たいせつな いのちを いただけることに、「ありがとう」の きもちを こめて、「ありがとうございます」の あいさつを しましょう。



## 今月の地元産は

【さつまいも】高木友哉 (桜田)  
【ぶた肉】14日、19日  
飯田裕一 (大栄十代三)  
【にんじん】下旬～伊藤耕佑 (川上)  
【ごめ】12～18日、20日、21日  
おかげさま農場さんの  
有機米を使用します。

## 学校給食摂取基準 (基準)

熱量: 650kcal

月平均

たんぱく質: 26.8g(範囲21.1～32.5g)

651

脂質: 18.1g(範囲14.4～21.7g)

20.2

食塩相当量: 2.0g以下

2.2

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。