

令和7年



11月

よていこんだてひょう



公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

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	むぎしつ 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	○	ごはん	さばのみそに れんこんサラダ 五目汁 アセロラミルク	さば ハム とり肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん きゅうり キャベツ だいこん	米 さとう さといも アセロラ	サラダ油	691	
5	水	○	さつまいもパン	とり肉のハーブやき ビーンズサラダ コーンスープ ブチトマト	とり肉 だいす いんげん豆 きんとき豆 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん ブチトマト	きゅうり たまねぎ コーン	さつまいもパン こめこ	オリーブ油 ドレッシング サラダ油 なまクリーム	686	
6	木	○	ごはん	手作りカレーコロッケ 五目きんぴら とうふとわかめのみそ汁	ぶた肉 さつまあげ とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン ごぼう たけのこ 干しいたけ れんこん ながねぎ	米 じゃがいも さとう こむぎこ パンこ かたくりこ	サラダ油 ごま油	20.9	
7	金	○	ごはん (ふりかけ)	なまあげのそぼろあんかけ ボンすあえ かきたま汁 ソフールげんきヨーグルト	なまあげ とり肉 かまぼこ かつおぶし たまご なると	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが ながねぎ はくさい 干しいたけ たまねぎ	米 さとう かたくりこ	サラダ油	665	
10	月	○	ごはん	さけのさいきょうやき なっとうあえ さわにわん りんご	さけ なっとう ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	ごぼう だいこん えのきだけ 干しいたけ ながねぎ りんご	米 さとう	ごま サラダ油	616	
11	火	○	むぎごはん	ぶたどんの具 そくせきづけ なめこ汁 かみかみだいす	ぶた肉 とうふ だいす	牛乳	こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん しょうが なめこ ながねぎ	米 麦 さとう	サラダ油 ごま	27.0	
12	水	○	むぎごはん	チキンカレー わかめサラダ ぎょうざピザ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう ぎょうざの皮	サラダ油 バター ごま油 ごま	677	
13	木	○	ごはん	あじのおろしソースがけ しらたきピリからいため キャベツのみそ汁 ウエハース	あじ ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しょうが コーン キャベツ もやし えのきだけ	米 こめこ さとう おふ ウエハース	サラダ油 ごま油	641	
14	金	○	ゆで ちゅうかめん	ミニ肉まん ブロッコリーのツナマヨあえ しょうゆラーメンスープ ひとくちぶどうゼリー	ぶた肉 やきぶた なると ツナ	牛乳 わかめ	ブロッコリー こまつな	れんこん えだまめ たまねぎ もやし コーン ながねぎ たけのこ	ちゅうかめん こむぎこ ゼリー	マヨネーズ サラダ油	628	
17	月	振り替え休業日										
18	火	○	ごはん	とり肉のディアボラふう コーンサラダ コンソメスープ カルてつヨーグルト	とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり ながねぎ	米 かたくりこ さとう じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	655	
★成田給食の日★ 成田市や千葉県でとれる食材を多く使った献立です。「ようかん」は米屋さんからのプレゼントです。地元の食材を味わいましょう♪												
19	水	○	さつまいも ごはん (ごましお)	いわしフライ のりマヨあえ とん汁 米屋のしおようかん	いわし かまぼこ ぶた肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ れんこん ごぼう ながねぎ だいこん	米 さつまいも 黒米 さといも パンこ ようかん	ごま サラダ油 マヨネーズ	24.3	
20	木	○	ココアあげパン	にくだんご ツナサラダ ポトフ みかん	ぶた肉 とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ ながねぎ みかん	パン さとう じゃがいも	サラダ油 ココア	21.2	
21	金	○	ごはん (ふりかけ)	さんまのしおやき ほうれんそうわふうサラダ おじゃがもち汁	さんま ぶた肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	えのきだけ ごぼう だいこん ながねぎ	米 さとう おじゃがもち	サラダ油	22.4	
24	月	振り替え休業日										
25	火	○	むぎごはん	ポークしゅうまい きゅうりのちゅうかごまあえ マーボーとうふ	とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ ながねぎ	米 麦 さとう かたくりこ しゅうまいの皮	ごま油 ごま サラダ油	20.6	
26	水	○	ごはん	あかうおいちやぼし マヨおひたし ぶた肉とはくさいのみそ汁 オレンジ	あかうお(アスカメダ) ハム かつおぶし ぶた肉 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし はくさい オレンジ	米	マヨネーズ サラダ油	30.5	
27	木	○	ごはん	だいがくいも いそかあえ すきやきふう	牛肉 とうふ	牛乳 しらす のり	ほうれんそう にんじん	もやし えのきだけ ながねぎ はくさい	米 さつまいも さとう おふ	サラダ油 ごま	23.5	
28	金	○	コッペパン	プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ こめこクリームシチュー	たまご とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ コーン	パン マカロニ じゃがいも こめこ	サラダ油 ごまドレッシング バター なまクリーム	26.9	

★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。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。

お知らせ

10月分の給食費の口座振替日（納付日）は12月1日です。
お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準（小学4年）		月平均
熱量： 650kcal		656
たんぱく質： 24.0g(範囲21.1～32.5g)		26.3
脂質： 19.5g(範囲14.4～21.7g)		20.1
食塩相当量： 2.0g以下		2.3