

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		I補ボ - (kcal)	たんぱく質(g)
				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	脂質(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 アセロラミルク	サラダ油	691 27.7 19.6 2.6	牛乳
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 だいず 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 パンこ 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 31.9 22.8 2.1	牛乳
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 だけのこ 干しいたけ れんこん ながねぎ	米 ジャガイモ さとう ごむぎこ パンこ かたりこ	サラダ油 ごま油	657 20.9 16.6 2.6	牛乳
7 金	○	ごはん (ふりかけ)	なまあげのそぼろあんかけ ポンずあえ かきたま汁 ソフルレギンキヨーグルト	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 かたりこ	サラダ油	665 30.5 19.3 2.9	牛乳
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 26.8 17.3 2.0	牛乳
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	603 27.0 16.2 2.4	牛乳
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 キュウリ キャベツ	米 麦 じゃがいも ごむぎこ さとう ぎょうざの皮	サラダ油 バター ごま油 ごま	677 23.6 19.6 2.6	牛乳
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 26.0 17.6 2.4	牛乳
14 金	○	ゆで ちゅうかめん	ミニ肉まん プ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	プロッコリー こまつな	れんこん えたまめ たまねぎ もやし コーン ながねぎ だけのこ	ちゅうかめん ごむぎこ ゼリー	マヨネーズ サラダ油	628 25.1 20.5 2.4	牛乳
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 カルテつヨーグルト	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 かたりこ さとう じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	655 28.3 16.3 2.4	牛乳
★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	694 24.3 21.8 2.5	牛乳
20 木	○	ココアあげパン	にくだんご ツナサラダ ボトル 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	633 21.2 25.0 2.5	牛乳
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	682 27.3 22.4 2.1	牛乳
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 マーボーどうふ	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 かたりこ しゅうまいの皮	ごま油 ごま サラダ油	631 25.3 20.6 1.9	牛乳
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(アラカヌカ) 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	629 30.5 20.2 2.2	牛乳
27 木	○	ごはん	だいがくいも いそかあえ すきやきふうに	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	685 23.5 18.1 1.7	牛乳
28 金	○	コッペパン	プレーンオムレツ プロッコリーサラダ こめこクリームシチュー	たまご とり肉	牛乳	プロッコリー 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	682 26.9 28.6 2.4	牛乳

★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。

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