

令和7年



11月

よていこんだてひょう



成田市立本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜	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		1人分 - (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	ししつ 脂質	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
4	火	○	こぎつね ごはん	わかさぎフリッター わふうサラダ なまあげのみそしる	とり肉 油あげ わかさぎ ぶた肉 生揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えだ豆 えのきたけ だいこん ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	ごま ごま油	652 25.9 25.6 1.8			
5	水	○	ごはん	ぶたにくのさんみやき きりぼしだいこんのナムル かきたまじる とうにゅうブラマンジェ	ぶた肉 ハム 卵 とうふ なた	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ 切干しだいこん きゅうり もやし 玉ねぎ ししいたけ えのきたけ	米 さとう でん粉 ブラマンジェ	ごま ごま油	666 25.0 22.3 2.1			
6	木	○	ガーリック トースト	ブロッコリーとたまごのサラダ ポークビーンズ オレンジ	ハム 卵 大豆 ぶた肉	牛乳 チーズ スキムミルク	パセリ ブロッコリー にんじん トマト	玉ねぎ えだ豆 オレンジ	パン さとう じゃがいも	マーガリン 油	667 26.9 26.3 2.3			
いい歯の日こんだて				いかのレモンじょうゆ ツナとわかめのごまあえ とんじる カルてつヨーグルト	いか ツナ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	パセリ にんじん ほうれん草	もやし だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 でん粉 さとう 里いも	油 ごま ごま油	689 30.8 16.6 2.2			
7	金	○	むぎごはん											
10	月	○	ごはん	ほきのもみじやき もやしのあえもの しらたまじる なっとう	ほき 油あげ 納豆	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし きゅうり コーン だいこん ねぎ しいたけ	米 さとう 白玉もち	マヨネーズ ごま油	633 26.8 16.2 1.6			
11	火	○	ごはん	しかくいハンバーグ デミグラスソース マカロニサラダ さといものみそしる	とり肉 ぶた肉 大豆 とうふ おから ハム 油あげ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン だいこん えのきたけ ねぎ	米 小麦粉 マカロニ さとう 里いも ふ	油 マヨネーズ	675 27.5 22.7 1.2			
12	水	○	ちゃめし	もちいなり さんしょくごまあえ おでん	さつまあげ がんもどき はんぺん ちくわ うずら卵 油あげ	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん	米 もち さとう 里いも	ごま	651 22.0 17.8 2.4			
13	木	○	ちゅうかめん	マヨおひたし しおラーメンスープ こめこのココアバナナケーキ	ハム かつお節 ぶた肉 なた 卵	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ 玉ねぎ コーン バナナ	中華めん さとう 米粉 はちみつ	ごま マヨネーズ 油 バター	677 26.3 19.9 2.4			
14	金	○	はつがまい ごはん	くきわかめのサラダ チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	とり肉	牛乳 くきわかめ スキムミルク チーズ ヨーグルト	にんじん	もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ グリーンピース もも パイナップル バナナ	米 げん米 さとう じゃがいも 小麦粉 ゼリー	ごま油 油	701 22.9 17.5 2.2			
17	月	○	とりしお チャーハン	なりたさんれんこんのあげぎょうざ きゅうりともやしのナムル わかめスープ	卵 とり肉 なた ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ きゅうり もやし コーン えのきたけ 玉ねぎ キャベツ れんこん	米 麦 さとう	油 ごま油 ごま	651 21.8 23.6 2.5			
18	火	○	フレンチ トースト	ひじきのマリネ にくだんごシチュー りんご	卵 ハム とり肉 ぶた肉	牛乳 ひじき チーズ スキムミルク	にんじん チンゲン菜 黄パプリカ	きゅうり 玉ねぎ りんご マッシュルーム	パン メープルシロップ さとう じゃがいも 米粉	油 バター	697 25.2 26.5 2.4			
成田給食の日こんだて				成田市産や千葉県産の食材を多く使った献立です。										
19	水	○	くろまい いもごはん	いわしのさんがやき きゅうりのなんばんづけ ふるさとじる よねやのしおようかん	いわし ぶた肉 卵 みそ とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ きゅうり だいこん	米 黒米 さつまいも パン粉 さとう ようかん	ごま 油 ごま油	659 26.3 19.3 2.4			
20	木	○	ごはん	えびしゅうまい きりぼしだいこんのピピンバ ちゅうかふうコーンスープ ひとくちグレープヨーグルトゼリー	えび 卵 豆乳 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	切干しだいこん もやし コーン 玉ねぎ	米 さとう 小麦粉 ゼリー	ごま ごま油	661 26.2 19.5 1.9			
21	金	○	なめし	さばのたつたあげ いそべあえ かぼちゃもちじる	さば とり肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	米 麦 でん粉 小麦粉 かぼちゃもち	油	696 23.5 23.0 2.2			
25	火	○	きりこぶ ごはん	てづくりさつまあげ きゅうりのふうみづけ すましじる ヨーグルトレーズン	とり肉 油あげ たら 卵 みそ とうふ かまぼこ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	しいたけ ねぎ えだ豆 きゅうり えのきたけ レーズン	米 麦 さとう でん粉	油 ごま ごま油	650 26.5 19.9 2.1			
26	水	○	チキンライス	かんてんサラダ（ドレッシング） さつまいもシチュー みかん	とり肉 ベーコン	牛乳 わかめ スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー チンゲン菜	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース しめじ きゅうり みかん	米 麦 さつまいも 米粉	バター ドレッシング	684 22.8 20.6 2.4			
27	木	○	ごはん (さけふりかけ)	なんばんからあげ ちくさあえ じゃがいものみそしる	とり肉 油あげ とうふ みそ 鮭	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	ねぎ オレンジ キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 でん粉 マーマレード じゃがいも	油 ごま油 ごま	683 30.5 20.9 2.2			
28	金	○	うどん	ごぼうサラダ カレーうどんじる こめこのさつまいもマドレーヌ	ちくわ ぶた肉 なた 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	ごぼう れんこん きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ ししいたけ	うどん さとう 小麦粉 さつまいも 米粉 はちみつ	ごま マヨネーズ 油 バター	688 21.4 24.3 2.6			
地産地消を推進 地場産物を 食べよう！									学校給食摂取基準（基準）			月平均		
●お知らせ● 10月分給食費の口座振替日（納付日）は、12月1日です。お早めに口座へのご入金をお願いします。									熱量： 650kcal たんぱく質： 26.8g(範囲21.1～32.5g) 脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g) 食塩相当量： 2.0g以下			671 25.5 21.3 2.2		
地産地消とは、地域で生産した食べ物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつき									今月の地元産 ★【小松菜】堀越一仁（大清水）木内忍（本城） ★【ほうれん草】堀越一仁（大清水） ★【チンゲン菜】堀越一仁（大清水） ★【さつま芋】堀越一仁（大清水） 【だいこん】渡辺義行（大清水） 【れんこん・さつま芋】成田市農業協同組合 【米（ちばエコ農産物認定）】山口和久（馬場） ※有機栽培・化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を使用せず、成田市では、地元産野菜を始め、成田市内で有機栽培された野菜も多く給食に使用しています。★印が有機野菜					

地産地消を推進
地場産物を
食べよう！

地産地消とは、地域で生産した食べ物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送エネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。

●お知らせ●
10月分給食費の口座振替日（納付日）は、12月1日です。お早めに口座へのご入金をお願いします。



今月の地元産
★【小松菜】堀越一仁（大清水）本内忍（本城）
★【ほうれん草】堀越一仁（大清水）
★【チンゲン菜】堀越一仁（大清水）
★【さつま芋】堀越一仁（大清水）
【だいこん】渡辺義行（大清水）
【れんこん・さつま芋】成田市農業協同組合
【米（ちばエコ農産物認定）】山口和久（馬場）
※有機栽培・化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を使用せず、環境への負荷をできる限り低減した栽培方法のこと
成田市では、地元産野菜を始め、成田市内で有機栽培された野菜も多く給食に使用しています。★印が有機野菜

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
★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必ず詳細献立表をご確認ください。