

令和7年 11月

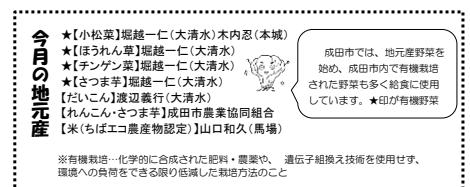
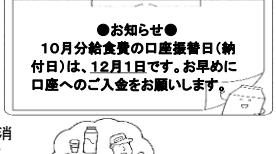
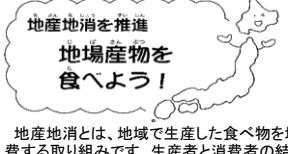


よていこんだてひょう



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 | | | |
| | | | | | 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 | | |
| 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 油 | 652 25.9 25.6 1.8 | |
| 5 | 水 | ○ | ごはん | ぶたにくのさんみやき きりほしだいこんのナムル かきたまじる とうにゅうプラマンジエ | ぶた肉 ハム 卵 とうふ なると | 牛乳 わかめ | にんじん 小松菜 | ねぎ 切干したいこん きゅうり もやし 玉ねぎ しいたけ えのきたけ | 米 さとう でん粉 プラマンジエ | ごま ごま油 | 666 25.0 22.3 2.1 | |
| 6 | 木 | ○ | ガーリック トースト | プロッコリーとたまごのサラダ ポークピーンズ 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 プロッコリー 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 カルテつヨーグルト | | 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 | | 633 26.8 16.2 1.6 | | | | | | | |
| 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 なつとう | ほき 納豆 油あげ | 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 | 675 27.5 22.7 1.2 | |
| 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 いり | 油 マヨネーズ | 651 22.0 17.8 2.4 | |
| 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 はんべん 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 | 677 26.3 19.9 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 なると 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 | 701 22.9 17.5 2.2 | |
| 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 グリンピース もも バイナップル 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 | 651 21.8 23.6 2.5 | |
| 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 なると 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 ごま油 | 697 25.2 26.5 2.4 | |
| 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 チングン菜 黄バフリカ | 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 | 684 22.8 20.6 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。 | | | | | | | | 659 26.3 19.3 2.4 | |
| 19 | 水 | ○ | くろまい いもごはん | いわしのさんかやき 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 ごま油 | 661 26.2 19.5 1.9 |
| 20 | 木 | ○ | ごはん | えびしゅうまい きりほしだいこんのビビンバ ちゅうかふうコーンスープ ひとくちグレーブヨーグルトゼリー | えび 卵 豆乳 ぶた肉 とうふ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | 切干したいこん もやし コーン 玉ねぎ | 米 さとう 小麦粉 ゼリー | ごま ごま油 | 696 23.5 23.0 2.2 | |
| 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 | 650 26.5 19.9 2.1 | |
| 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 | ごま油 ごま油 | 684 22.8 20.6 2.4 | |
| 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 プロッコリー チングン菜 | 玉ねぎ コーン マッシュルーム グリンピース シメジ 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 | 683 30.5 20.9 2.2 | |
| 27 | 木 | ○ | ごはん （さけふりかけ） | なんばんからあげ ちぐさあえ 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 | 688 21.4 24.3 2.6 | |
| 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 なると 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 | 659 25.9 25.6 1.8 | |



| 学校給食摂取基準（基準） | 月平均 |
|----------------------------|------|
| 熱量： 650kcal | 671 |
| たんぱく質： 26.8g(範囲21.1~32.5g) | 25.5 |
| 脂質： 18.1g(範囲14.4~21.7g) | 21.3 |
| 食塩相当量： 2.0g以下 | 2.2 |

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月分給食の口座振替日付は、12月1日です。お早めに口座へのご入金をお願いします。

※有機栽培・化学的に含められた肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を使用せず、環境への負荷ができる限り低減した栽培方法のこと

★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をご確認ください。