

令和7年



11月

予定献立表

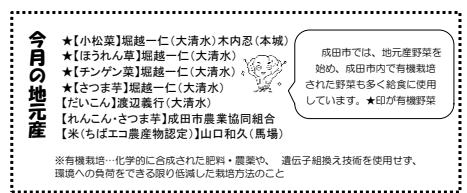
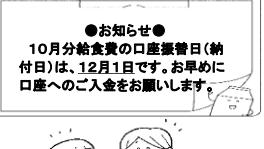


成田市立本城小学校共同調理場（中学校）

日曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						栄養価	
		主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー-(kcal)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g)	
										食塩相当量(g)	
4	火	○	こぎつね ごはん	わかさきフリッター 和風サラダ 生揚げのみそ汁	とり肉 油あげ わかさき ぶた肉 生揚げみそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えだ豆 えのきだけ たいこん ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	ごま ごま油 油	840
5	水	○	ごはん	ぶた肉の三味焼き 切干大根のナムル かきたま汁 豆乳プラマンジエ	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 えのきだけ	米 さとう でん粉 ブラマンジエ	ごま ごま油	320 30.2 2.2 872 33.6 29.2 2.7
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	811 31.8 30.9 3.0 851
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 とん汁 カル鉄ヨーグルト	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	35.9 18.4 2.6
7	金	○	麦ごはん	ほきの紅葉焼き もやしのあえもの 白玉汁 納豆	ほき 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	794 33.0 17.6 1.8
10	月	○	ごはん	四角いハンバーグ デミグラスソース マカロニサラダ 里いものみそ汁	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 えのきだけ ねぎ	米 小麦粉 マカロニ さとう 里いも	油 マヨネーズ	836 32.8 25.7 1.4 816
11	火	○	ごはん	もちいなり 三色ごまあえ おでん アーモンド小魚	さつあげ がんもどき はんぺん ちくわ うずら卵 油あげ	牛乳 こんぶ 小魚	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 アーモンド	27.1 21.2 2.9
12	水	○	茶めし	マヨおひたし 塩ラーメンスープ 米粉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	826 31.4 22.7 3.1 877
14	金	○	発芽米 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 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	26.9 19.5 2.6
17	月	○	とり塩 チャーハン	成田産れんこんの揚げぎょうざ きゅうりともやしのナムル わかめスープ カルシウムヨーグルト	卵 とり肉 なると ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	ねぎ きゅうり もやし コーン えのきだけ 玉ねぎ キャベツ れんこん	米 麦 さとう	油 ごま油 ごま	820 26.9 26.1 3.0
18	火	○	フレンチ トースト	ひじきのマリネ 肉団子シチュー 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 黄パブリカ	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	843 29.9 31.3 3.1
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	○	黒米 いもごはん	いわしのさんが焼き きゅうりの南蛮漬け ふるさと汁 米屋の塩ようかん	いわしづぶた肉 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	815 31.5 21.8 3.1
20	木	○	ごはん	えびしゅうまい 切干大根のビビンバ 中華風コーンスープ 一口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	861 32.0 23.2 2.3
21	金	○	菜めし	鰯の竜田揚げ 磯辺あえ かぼちゃもち汁	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	868 28.0 26.8 2.8
25	火	○	きりこぶ ごはん	手作りさつま揚げ きゅうりの風味漬け すまし汁 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 えのきだけ レーズン	米 麦 さとう でん粉	油 ごま油	808 32.0 22.2 2.6
26	水	○	チキンライス	寒天サラダ（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 チンゲン菜	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリンピース 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	877 28.1 23.1 3.0
27	木	○	[ごはん 鮭ぶりかけ]	南蛮から揚げ 千草あえ じゃがいものみそ汁	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 えのきだけ	米 でん粉 マーマレード じゃがいも	油 ごま油 ごま	826 32.8 23.0 2.5
28	金	○	うどん	ごぼうサラダ カレーうどん汁 米粉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	836 25.7 28.0 3.0

地場産物を食べて

地産地消！



学校給食摂取基準（基準）

月平均

熱量	830kcal	838
たんぱく質	34.3g(範囲27.0~41.5g)	30.6
脂質	23.1g(範囲18.4~27.7g)	24.5
食塩相当量	2.5g以下	2.7

★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。

地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えることで安心して買えます。また、遙くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。