

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		1食分 - (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	わかさぎフリッター 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	840 32.0 30.2 2.2
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	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
いい歯の日こんだて				いかのレモンしょうゆ 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	851 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 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	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	836 32.8 25.7 1.4
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 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	816 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 パナナ	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
13	木	○	中華麺	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 パナナ	米 げん米 さとう じゃがいも 小麦粉 ゼリー	ごま油 油	877 26.9 19.5 2.6
14	金	○	発芽米 ごはん	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 なた 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 えのきたけ 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
17	月	○	とり塩 チャーハン	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	843 29.9 31.3 3.1
18	火	○	フレンチ トースト	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 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	815 31.5 21.8 3.1
20	木	○	ごはん	えびしゅうまい 切干大根のピビンバ 中華風コーンスープ ーロ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	861 32.0 23.2 2.3
21	金	○	菜めし	鯖の竜田揚げ 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 えのきたけ レーズン	米 麦 さとう でん粉	油 ごま 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 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	877 28.1 23.1 3.0
27	木	○	ごはん (鮭ふりかけ)	南蛮から揚げ 干草あえ 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 えのきたけ	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！



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ので安心して買えます。また、遠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。

●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)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

学校給食摂取基準（基準）

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

★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。