

令和7年



11月

## よていこんだてひょう



成田市美郷台小共同調理場（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	I社社 -(kcal)				
4	火	○	まるパンスライス	ハムカツのソースがけ きのこのもりシチュー チーズサラダ いちごヨーグルト	ハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	えのきだけ しめじ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン こむぎこ	なたねあぶら サラダあぶら バター なまクリーム	759 26.9 32.5 3.2	
5	水	○	ごはん	すふた はるさめスープ てづくりりふりかけ オレンジ	ぶたにく かつおぶし ちりめん	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ だけのこ しいたけ はくさい ねぎ オレンジ	こめ でんぶん きびざとう はるさめ	なたねあぶら サラダあぶら こま こまあぶら	699 23.8 16.4 2.5	
6	木	○	ツートンカラー あげパン	ミネストローネ ブロッコリーサラダ バナナチップス	きなこ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ パブリカ コーン バナナ	パン グラニューとう マカロニ きびざとう	なたねあぶら オリーブオイル こま サラダあぶら エッグフリーマヨ ネース	587 21.0 22.5 1.9	
7	金	○	コーンライス	チーズふうソースインハンバーグ じゃがいものハニーサラダ コンソメスープ	とりにく ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり セロリ	こめ じゃがいも はちみつ	サラダあぶら バター なたねあぶら	698 22.9 22.1 2.5	
10	月	○	さつまいもいり ごもくおこわ	シルバーのしおこうじやき ぼりぼりつけごまあえ もちいりむぎみそとんじる はなみかん	とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく シルバー みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが しいたけ キャベツ きゅうり たくあん だいこん ごぼう ながねぎ みかん	こめ もちごめ さつまいも しおこうじ トック さといも	こま こまあぶら	688 27.9 17.4 2.1	
11	火	○	みさとのすこし おおきいマラサダ	きんにくのもとをつくるシチュー チキンサラダ ヨーグルト	とりにく どうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム ながねぎ もやしきゅうり キャベツ	パン グラニューとう こなざとう でんぶん さとう こむぎこ じゃがいも	なたねあぶら バター サラダあぶら	651 25.3 24.7 2.4	
12	水	○	チキンライス	てづくりやきコロッケ かりかりカレーまめさん すっきりコンソメスープ かじゅうグミ（ぶどう）	とりにく ぎゅうにく だいizu ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ セロリ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ グミ	バター サラダあぶら なたねあぶら	749 27.2 20.0 2.9	
13	木	○	ちゅうかめん	しょうゆラーメンスープ にらまんじゅう のりごまサラダ ミルメークコーヒー	ぶたにく ほたて ハム	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん チングンサイ にら	たまねぎ もやし コーン ながねぎ しょうが しいたけ キャベツ きゅうり にんにく	ちゅうかめん でんぶん しゅうまいのか わざとう ミルメーク	サラダあぶら こまあぶら こま	575 27.9 16.0 3.1	
14	金	○	SDGs すいきごはん	さわらゆうあんやき ころころスイートポテトのハニーサラダ さわにわん てまきのり	とりにく さわら ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	すいき ゆず ごぼう えのきだけ ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ きびざとう もちごめ さつまいも はるさめ はちみつ	なたねあぶら サラダあぶら	697 26.8 18.2 2.7	
17	月	○	むぎごはん	みさとオリジナルカレー べったんこおまめさん こんにゃくサラダ かじゅうグミ（あたりんご）	ぶたにく だいizu	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん グミ	サラダあぶら バター なたねあぶら	774 26.5 25.0 2.3	
18	火	○	パオパンズ	チンジャオロースー とりにくのからあげペキンダックソー ス フレッシュトマトスープ フルーツあえ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ にんにく キャベツ トマト セロリ もも バイン	こむぎこ パオパンズ きびざとう でんぶん ゼリー はちみつ じゃがいも	サラダあぶら こまあぶら オリーブオイ ル なたねあぶら	587 25.9 21.7 1.6	
19	水	○	ごはん	こいするぶたれかつどん ほうれんそうのわふうサラダ なりたのぐだくさんさけかすじる ミニようかん	※米屋さんからのプレゼントです。	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	もやし えのきだけ だいこん ながねぎ しいたけ	こめ ようかん きびざとう しおこうじ こむぎこ パンこ さとう さつまいも	なたねあぶら サラダあぶら	732 27.5 18.6 2.1
20	木	○	ツイストパン	タンドリーチキン ツナサラダ ブラウンシチュー 手づくりりんごジャム	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが レモン キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム セロリ りんご	パン きびざとう こむぎこ さとう	サラダあぶら こま バター なまクリーム	667 32.4 27.7 2.9	
21	金	○	ごはん	シルバーのちゃんちゃんやき あおのりボテト ちばのめぐみじる かたぬきレアチーズ（いちご）	シルバー みそ にぼし ぶたにく	ぎゅうにゅう のり レアチーズ	にんじん	コーン たまねぎ ごぼう ながねぎ だいこん	こめ じゃがいも さといも	サラダあぶら なたねあぶら バター	754 27.2 22.4 2.2	
25	火	○	みさと カルツオーネパン	かぼちゃのシチュー ひじきマリネ ひとくちマンゴーゼリー	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん かぼちゃ	コーン たまねぎ きゅうり セロリ	きびざとう パンきじ こむぎこ ゼリー	オリーブオイ ル サラダあぶら バター	595 19.8 28.9 2.3	
26	水	○	ごはん	しろみざかなのカリカリカレーあげ (約4c) ツナとやさいのごまあえ ハートのトックスープ	たら とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい キャベツ しいたけ ながねぎ	こめ トック	なたねあぶら こま	634 24.4 16.6 1.9	
27	木	○	まるパンスライス	とうふいりミートローフ かぶサラダ カレーポトフ スライスチーズ	ぶたにく とりにく おから とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ コーン かぶ セロリ	パン パンこ きびざとう さとう じゃがいも	サラダあぶら	622 30.5 25.8 3.2	
28	金	○	ごはん	いわしあげだまフライ てづくりいもだんごスープ ツナサラダ オレンジ	いわし あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ しいたけ キャベツ きゅうり オレンジ	こめ じゃがいも こむぎこ でんぶん きびざとう	なたねあぶら サラダあぶら こま	656 20.4 17.8 1.2	

★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。

○学校配達は4日パン、ヨーグルト、13日の麺、20日のパン、27日のパンです。

◆今月は4回、山田さんの新米の有機米（ゆうきまい）を白ごはんの時に使わせていただきます。

学校給食摂取基準（基準）

熱量： 650kcal

たんぱく質： 24.0g(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

月平均

674

25.8

21.9

2.4

※10月分の給食費の口座振替日（納付日）は12月1日です。