

令和7年 11月 よていこんだてひょう



平成小学校学校給食共同調理場

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	エネルギーのもと	体をつくるもと	体のちょうしをととのえるもと	ビタミン			
おはなしこんだて⑤		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質			エネルギーの たんぱく質(g)	エネルギーの 脂質(g)	食塩相当量(g)	
4	火	○	むぎごはん	コーンしゅうまい ビピンバ わかめスープ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく たまご ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ コーン ぜんまい だいすもやし ねぎ えのきだけ	613 27.0 18.6 2.5
5	水	○	きりこぶ ごはん	ちゃわんむし ツナとやさいのごまあえ すまじる ひとくちピーチゼリー	こめ むぎ さとう ふ ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく あぶらあげ たまご えび かまぼこ ツナ なると	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しいたけ えだまめ もやし えのきだけ	569 23.4 18.1 2.9
おはなしこんだて⑥		パン さとう キャラメル クリーム	あぶら バター オリーブオイル なまクリーム	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	しめじ コーン マッシュルーム きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ オレンジ	エネルギーの たんぱく質(g)	エネルギーの 脂質(g)	食塩相当量(g)	
6	木	○	テーブルロール 〔キャラメル クリーム〕	ハンバーグきのこソースかけ ほうれんそうとコーンのソテー きりぼしだいこんのスープ オレンジ	パン さとう キャラメルクリーム	あぶら バター オリーブオイル なまクリーム	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ オレンジ	657 23.5 27.3 2.4
いい歯の日こんだて		むぎごはん 〔てづくり のりついたに〕	ししゃものなんばんづけ にくじやが フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ さとう じやがいも でんぶん	あぶら ごま	ししゃも ぶたにく	牛乳 ヨーグルト チーズ のり	にんじん さやいんげん	ねぎ たまねぎ みかん もも パイナップル バナナ	745 27.8 21.7 2.2	
7	金	○	ごはん	シュンユイ きゅううりともやしのナムル わんたんスープ	こめ でんぶん さとう わんたん	あぶら ごまあぶら ごま	さば ぶたにく	牛乳	にんじん	きゅううり もやし コーン はくさい ねぎ だけのこ しいたけ	649 23.0 23.2 2.2
おはなしこんだて⑦		スパゲティー	ナポリタンソース わかめサラダ ベーグルチーズケーキ	スパゲティー さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま なまクリーム	ぶたにく ベーコン たまご	牛乳 こなチーズ わかめ チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム きゅううり もやし レモン	671 25.0 31.7 2.2	
10	月	○	ごはん	れんこんつくね きゅううりのなんばんづけ しらたまじる ココアウエハース	こめ でんぶん パンこ しらたま ウエハース	ごまあぶら	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん きゅううり たいこん ねぎ	641 22.4 17.4 1.8
おはなしこんだて⑧		ごはん 〔てづくり のりふりかけ〕	ポテトコロッケ (ソース) もやしのあえもの かぶのようふうみそしる	こめ サとう じやがいも こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら オリーブオイル ごま	ぶたにく ベーコン みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう かぶのは	たまねぎ もやし きゅううり コーン かぶ しめじ	657 21.6 21.0 1.9	
12	水	○	ごはん	ツナとわかめのサラダ こめこコーンスープ りんご	パン さとう こめこ	あぶら なまクリーム	ハム ツナ ベーコン とりにく	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ピーマン トマト バセリ	たまねぎ きゅううり キャベツ もやし コーン りんご	719 28.5 29.8 3.1
17	月	○	ごはん	さんまのかばやきふう わふうサラダ さつまじる	こめ でんぶん さとう さといも	あぶら ごまあぶら	さんま とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	えのきだけ ねぎ たいこん ごぼう	674 23.9 24.0 1.7
18	火	○	はつがまい ごはん	きのこカレー コーンとかにかまぼこのサラダ てづくりぶどうゼリー	こめ はつがまい じやがいも ゼリー	あぶら マヨネーズ	ぶたにく かにかまぼこ	牛乳	にんじん	しめじ エリンギ マッシュルーム たまねぎ りんご コーン きゅううり キャベツ	667 20.4 17.2 2.0
19	水	○	わかめごはん	さけのチーズホイルやき ちぐさあえ かきたまじる	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	さけ あぶらあげ たまご	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれんそう こまつな	しめじ まいたけ キャベツ もやし たまねぎ	614 26.6 20.1 2.7
20	木	○	にしょく あげパン 〔きなこ・ココア〕	こんにゃくサラダ ポークピーンズ ようなし	パン さとう じやがいも	あぶら なまクリーム	きなこ だいす ぶたにく	牛乳 こなチーズ	にんじん トマト	きゅううり キャベツ たまねぎ グリンピース ようなし	660 24.4 23.0 2.2
成田給食の日こんだて		くろまい いもごはん 〔ごましお〕	いわしのさんかやき ピーナツあえ なりたみそのとんじる ミニようかん	こめ くろまい さとう ハンこ さつまいも さといも ようかん	あぶら ごま ピーナツ	いわし ぶたにく たまご みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ キャベツ もやし たいこん ごぼう	680 27.9 19.8 3.2	
21	金	○	ごはん	ぼうぎょうざ パンサンスー マーボーどうふ	こめ さとう ぎょうざのかわ はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご ハム とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅううり しいたけ だけのこ たまねぎ	654 27.6 20.5 2.3
25	火	○	うどん	ごもくうどんじる にしょくこのはてんぱら ごまじやこサラダ ヨーグルト	うどん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく あぶらあげ なると かまぼこ	牛乳 あおのり ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう こまつな	ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ きゅううり	615 27.8 17.9 3.1
27	木	○	パエリア	ポテトグラタン アルファベットスープ みかん	こめ むぎ こむぎこ じやがいも マカロニ	あぶら バター	とりにく えび いか あさり ツナ ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん ほうれんそう バセリ	たまねぎ マッシュルーム しめじ コーン みかん	669 29.5 21.7 2.9
28	金	○	ごはん	とりにくのアーモンドがらめ キャベツのしおこんぶあえ のっぺいじる	こめ でんぶん さとう さといも	あぶら ごまあぶら ごま アーモンド	とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅううり だいこん ねぎ しいたけ	637 27.1 18.2 2.2

★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。

★米（コシヒカリ1等米）は成田市産です。

★26日のデザートは学校配達になります。

10月分の給食費は12月1日が納付日（振替日）です。
お早めに口座への入金をお願いします。

成田のおいしい食べ物を味わおう！

10、12、13、17日のごはんは成田市産有機栽培

の米を使用します。

21日の黒米とみそは成田市産です。また、ミニよう

かんは米屋さんより提供されます。

感謝の心を持っていただきましょう！



学校給食摂取基準（基準）

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

月平均

655

25.4

21.7

2.4