

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		I初㊦ - (kcal)	
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんぱく質(g)	脂質(g)
おはなしこんだて⑤											613	
4	火	○	むぎごはん	コーンしゅうまい ビビンバ 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 だいずもやし ねぎ えのきたけ	27.0	
											18.6	
											2.5	
5	水	○	きりこぶ ごはん	ちゃんむし ツナとやさいのごまあえ すましじる 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 なんと	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しいたけ えだまめ もやし えのきたけ	569	
											23.4	
											18.1	
おはなしこんだて⑥											2.9	
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	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	657	
											23.5	
											27.3	
いい歯の日こんだて											2.4	
7	金	○	むぎごはん 〔てづくり のりつくだに〕	ししゃものなんばんづけ にくじゃが フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも 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	
10	月	○	ごはん	シュンユイ きゅ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	きゅうり もやし コーン はくさい ねぎ たけのこ しいたけ	649	
											23.0	
											23.2	
おはなしこんだて⑦											2.2	
11	火	○	スパゲティー	ナポリタンソース わかめサラダ ベーグドチーズケーキ	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 きゅうり もやし レモン	671	
											25.0	
											31.7	
											2.2	
12	水	○	ごはん	れんこんつくね きゅ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 さとう 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 きゅうり だいこん ねぎ	641	
											22.4	
											17.4	
おはなしこんだて⑧											1.8	
13	木	○	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じる	こめ さとう じゃがいも 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 きゅうり コーン かぶ しめじ	657	
											21.6	
											21.0	
											1.9	
14	金	○	ピザトースト	ツナとわかめのサラダ こめこのコーンスープ 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 パセリ	たまねぎ きゅうり 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	えのきたけ ねぎ だいこん 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 じゃがいも 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 ちくさあえ 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	○	にしよく あげパン 〔きなこ・ココア〕	こんにゃくサラダ ボークビーンズ ようなし	パン さとう じゃがいも	あぶら なまクリーム	きなこ だいず ぶたにく	牛乳 こなチーズ	にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ グリーンピース ようなし	660	
											24.4	
											23.0	
成田給食の日こんだて											2.2	
21	金	○	くろまい いもごはん 〔こましお〕	いわしのさんがやき ピーナッツあえ 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 パンこ さつまいも さといも ようかん	あぶら ごま ピーナッツ	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 だいこん ごぼう	680	
											27.9	
											19.8	
											3.2	
25	火	○	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 きゅうり しいたけ たけのこ たまねぎ	654	
											27.6	
											20.5	
											2.3	
26	水	○	うどん	ごもくうどんじる にしよくこのはてんぶら ごまじゃこサラダ 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 じゃがいも 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 パセリ	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。								学校給食摂取基準（基準）				月平均
★米（コシヒカリ1等米）は成田市産です。								熱量： 650kcal				655
★26日のデザートは学校配送になります。								たんぱく質： 26.8g(範囲21.1～32.5g)				25.4
								脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)				21.7
								食塩相当量： 2.0g以下				2.4
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。												
												

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！

