



令和7年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	よう び	牛 乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			しゅしよく	ふくしよく	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			
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン			
こまったさんのラーメン			エビシューマイ だいこんのオイスターソースいため ◎マーボーラーメンのしる はなみかん		ちゅうかめん さとう でんぶん	あぶら	えび とりにく とうふ ぶたにく だいす みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	だいこん にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ いいたけ みかん	645 30.3 18.8 2.7	
4	火	○	◎ちゅうかめん		とうふナゲット ちくさあえ インドに	こめ さとう じゃがいも	あぶら	とうふ ぎょにくソーセージ ぶたにく さつまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	626 22.8 17.7 1.9
ちさんちしょうデー			いわしフライ のりマヨサラダ とうにゅうとんじる カルてつヨーグルト		こめ くろまい パンこ さつまいも	あぶら ごま	いわし かまぼこ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ	牛乳 のり ヨーグルト	こまつな にんじん	キャベツ れんこん だいこん ながねぎ	663 25.1 20.3 1.9	
6	木	○	くろまいごはん		わふうドライカレー マカロニスープ きなこのおふラスク	こめ おおむぎ さとう マカロニ ふ	あぶら バター	とりにく だいす みそ ぶたにく きなこ	牛乳	にんじん ピーマン はねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ セロリ	631 26.3 18.9 1.7
7	金	○	むぎごはん		かぼちゃのやきコロッケ ひじきのごもくに とりもやしじる ひとくちピーチゼリー	こめ じゃがいも パンこ さとう ゼリー	あぶら	だいす ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん にら	たまねぎ えだまめ もやしはくさい しょうが	619 24.9 15.8 2.1
もりのサンドイッチやさん			◎チキントマトソース ◎フレンチサラダ ◎ベーコンとレタスのスープ ◎スライスチーズ		パン さとう じゃがいも	揚げ油 あぶら	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん	にんにく コーン キャベツ きゅうり オリーブ たまねぎ レタス	600 33.3 20.9 2.7	
11	火	○	◎しょくパン		おやこやき ぶたにくのねぎしおいため せんばじる ようなし	こめ でんぶん	ごまあぶら ごま	たまご とりにく ぶたにく さば あぶらあげ	牛乳	みつば パプリカ はねぎ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ レモン だいこん ながねぎ えのきたけ しょうが ようなし	622 28.5 18.9 1.6
12	水	○	ごはん		はるまき とうふのちゅうかに あんにんゼリー	こめ はるさめ さとう でんぶん こむぎこ ゼリー	あぶら	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら こまつな	しいたけ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ だけのこ きくらげ もも	697 24.9 18.2 2.1
13	木	○	ごはん		ちくわのいそべあげ なっとうあえ しおにくじゃが	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら	ちくわ なっとう かつおぶし ぶたにく	牛乳 あおさ	こまつな にんじん	はくさい にんにく たまねぎ えだまめ	600 23.2 14.7 2.0
14	金	○	むぎごはん		さんまのオレンジに とりにくとさつまいものあまからに あつあげのみそしる ちゃわんむし	こめ さつまいも さとう	あぶら	さんま とりにく あつあげ みそ なると たまご	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな みつば	しょうが だいこん はくさい えだまめ しいたけ	678 28.5 19.7 2.5
17	月	○	ごはん		コーンかまぼこ スタミナサラダ チキンカレー	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	かまぼこ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ もやし しょうが たまねぎ コーン えだまめ いんげんまめ セロリ	682 27.2 19.0 2.4
なりたきゅうしょくのひ			さつまいものからあげ なりたのみそそぼろ ぐたくさんじる ミニようかん		こめ でんぶん さとう さつまいも ようかん	あぶら	ぶたにく だいす みそ とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳	こまつな	しょうが たまねぎ えだまめ だいこん れんこん	725 29.6 20.7 2.5	
19	水	○	ごはん		フルコギどんのぐ すいぎょうざスープ ◎ホットケーキ	こめ さとう はるさめ こむぎこ メープルシロップ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく とうにゅう	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん にら	にんにく たまねぎ しめじはくさい ながねぎ	707 26.4 16.6 2.2
ホットケーキのおうさま			とりにくのうましおやき こますあえ にくすい うなりくんクッキー		こめ さとう なまふ クッキー	ごま	うなぎ とりにく ぶたにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん みずな	えだまめ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん	684 34.0 25.0 2.6	
21	金	○	うなぎ まぜごはん		ぶたキムチいため しょうがとろみスープ ごろごろアップルパイ	こめ さとう でんぶん パイ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	はくさい たまねぎ にんにく だいこん しょうが りんご	686 27.0 21.8 2.1
25	火	○	ごはん		きびなごのカリカリフライ にんじんサラダ さといものみそしる	こめ こむぎこ さとう さといも	あぶら	とりにく きびなご ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ しょうが キャベツ セロリ だいこん ながねぎ	648 27.5 23.0 2.7
26	水	○	からあげごはん		◎にくだんご ◎さんしょくやさしいため クリームスープ ◎とうにゅうプリン ジャム	パン さつまいも こむぎこ とうにゅうプリン ジャム	あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	712 24.5 22.1 2.4
27	木	○	◎コッパパン (◎いちごジャム)		にらのたまごやき ぶたすきやき ココアだいず	こめ さとう でんぶん ふ	あぶら ココア	たまご ベーコン ぶたにく やきどうふ だいす	牛乳	にら にんじん	たまねぎ ながねぎ はくさい	706 33.5 21.0 2.1
28	金	○	ごはん									

11/6(木)千産千消デー
県内産や市内産の食材を多く使用しています。

11/19(水)成田給食の日
市内産の食材を多く使用しています。
米屋さんからミニようかんのプレゼントです。

11/21(金)うなりくん 誕生日
印旛沼漁業さん うなぎ
ひだまりさん うなりくんクッキー

11/18(火)～11/21(金)
おかげさま農場 高柳さん 有機米

よく噛んで味わいましょう！

おいしいのヒミツ

11/15 昆布の日
11/24 和食の日
だし・発酵調味料を
意識してみましょう

学校給食摂取基準（基準）	11月平均
熱量： 650kcal	663
たんぱく質： 26.8g(範囲21.1～32.5g)	27.6
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)	19.6
食塩相当量： 2.0g以下	2.2

★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
★お米は成田産コシヒカリを使用しています。
★次回の給食費の口座振替（納付）日は12月1日です。（10月分給食費）

図書とのコラボ企画「本から飛び出した給食」

本から飛び出した給食(◎のついたメニュー)は今月で終了です。
投票してくださったみなさん、ありがとうございました。
読書の秋、食欲の秋を楽しんでください♪