



11月 よていこんだてひょう



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					エネルギーのもと たんすいかぶつ 炭化物	体をつくるもと しつ 脂質	体のちょうしをととのえるもと むきしつ 無機質	ビタミン	I摂取量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)						
			しゅしょく	ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき															
					たんすいかぶつ 炭化物	しつ 脂質	むきしつ 無機質													
こまつさんのラーメン	4 火	○	◎ちゅうかめん	エビシューマイ だいこんのオイスターソースいため ◎マー婆ーラーメンのしる 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 しょウガ たまねぎ ながねぎ しいたけ みかん	645 30.3 18.8 2.7									
ごはん	5 水	○	ごはん	とうふナゲット ちぐさあえ インドに	こめ さとう じゃがいも	あぶら	とうふ きょにくソーセージ 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									
ちさんちしょうでー	6 木	○	くろまいごはん	いわしフライ のりマヨサラダ とうにゅうとんじる カルでつヨーグルト	こめ くろまい パンこ さつまいも	あぶら こま	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									
むぎごはん	7 金	○	むぎごはん	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 ぶたにく きなこ	牛乳	にんじん ビーマン 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									
ごはん	10 月	○	ごはん	かほちゃんのやきコロッケ 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 じやがいも 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	かほちゃん にんじん にら	たまねぎ えたまめ もやし はくさい しょウガ	619 24.9 15.8 2.1									
もりのサンドイッチやさん	11 火	○	◎しょくパン	◎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	オリーブオイル 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									
ごはん	12 水	○	ごはん	おやこやき ぶたにくのねぎしおいため せんぱじる ようなし	こめ でんぶん	ごまあぶら こま	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 えのきだけ しょウガ ようなし	622 28.5 18.9 1.6									
ごはん	13 木	○	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 しょウガ キャベツ たけのこ きくらげ もも	697 24.9 18.2 2.1									
むぎごはん	14 金	○	むぎごはん	ちくわのいそべあげ なつとうあえ しおにくじやが	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら	ちくわ なつとう 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 えたまめ	600 23.2 14.7 2.0									
ごはん	17 月	○	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	しょウガ だいこん はくさい えたまめ しいたけ	678 28.5 19.7 2.5									
ごはん	18 火	○	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 しょウガ たまねぎ コーン えたまめ 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	19 水	○	ごはん	さつまいものからあげ なりたのみそぼろ ぐだくさんじる 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	しょウガ たまねぎ えたまめ だいこん れんこん	725 29.6 20.7 2.5									
ホットケーキのおうさま	20 木	○	ごはん	ブルコギどんのぐ すいきょうざスープ ◎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	ビーマン 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									
うなりくんたんじょうび	21 金	○	うなぎ まぜごはん	とりにくのうましおやき ごますあえ にくすい うなりくんクッキー	こめ さとう なまむ 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	えたまめ ながねぎ しょウガ にんにく キャベツ だいこん	684 34.0 25.0 2.6									
からあげごはん	25 火	○	ごはん	ぶたキムチいため しょウガとろみスープ 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 こま	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 じょウガ りんご	686 27.0 21.8 2.1									
きびなごのカリカリフライ	26 水	○	からあげごはん	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	えたまめ しょウガ キャベツ セロリ だいこん ながねぎ	648 27.5 23.0 2.7									
チョコちゃんときゅうしょく	27 木	○	◎コッペパン (◎いちごジャム)	◎にくたんご ◎さんしょくやさいいため クリームスープ ◎とうにゅうプリン	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 ビーマン ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	712 24.5 22.1 2.4									
にらのたまごやき	28 金	○	ごはん	ぶたすきやき ココアだいす	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 やきとうふ 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									

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

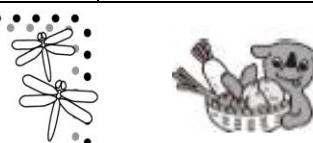
印旛沼漁業さん うなぎ

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！



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



おいしさのヒミツ



何をしても美味しいの?



取り出しちゃう



味噌入り



おいしい

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♪