

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		1人当り-(kcal)
					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	ししつ 脂質	
1	月	○	ごはん	ぶりのてりやき きりぼしだいこんのもの とんじる	ぶり とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう さといも	あぶら	669 32.5 21.1 2.5
2	火	○	ごはん	おやこやき すきやき みかん	たまご ぎゅうにく とうふ とりにく	牛乳	にんじん	みかん ながねぎ はくさい たまねぎ みつば	こめ おふ さとう	あぶら	681 26.3 23.4 1.7
3	水	○	むぎごはん	コールスローサラダ ポークカレー ひとくちマンゴーゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら	660 21.1 18.1 1.7
4	木	○	まるパスタ	とうにゅうコロッケ ミネストローネ フルーツヨーグルト	ベーコン レンズまめ とうにゅう	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	もも パインアップル みかん たまねぎ キャベツ セロリ コーン	パン さとう パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら	662 20.8 25.5 2.7
5	金	○	ごはん	チーズかまぼこ わふうツナサラダ にくじゃが	ツナ ぶたにく たら チーズ いとよくだい たまご	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり えのきだけ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	674 27.7 17.8 2.7
★成田オーガニック給食の日 12月8日の『有機農業の日』にちなみ、成田市でとれた「有機野菜」（化学肥料や農薬を使わないで育てた野菜）を使ったこんだてを実施します。											
8	月	○	ごはん	チキンカツ きんぴらごぼう かぶのみそしる	さつまあげ あぶらあげ みそ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん かぶのは	ごぼう かぶ	こめ さとう おふ こめこ パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	627 27.1 18.5 2.8
9	火	○	ごはん	さわらさいきょうやき なっとうあえ しらたまじる	さわら なっとう かつおぶし とりにく なると みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	だいこん ながねぎ	こめ しらたま さとう		606 29.9 16.0 2.5
10	水	○	むぎごはん	ぶたブルコギどんのぐ ナムル ちゅうかコーンスープ いちごとみかんのゼリー	ぶたにく とりにく たまご	牛乳	ピーマン こまつな チンゲンサイ にんじん	りんご にんにく たまねぎ もやし コーン ながねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん ゼリー	ごまあぶら ごま	660 25.9 18.5 2.4
11	木	○	コッペパン	ハッシュドポテト れんこんとおまめのサラダ はくさいのクリームに	だいず とりにく	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	れんこん きゅうり えだまめ たまねぎ はくさい マッシュルーム	パン こめこ じゃがいも	バター なまクリーム あぶら	697 24.8 28.6 2.6
12	金	○	ごはん	とりにくのねぎしおやき ほうれんそうののりあえ おでん	とりにく うすらたまご たら いとよくだい たちょうお すけそうだら	牛乳 のり こんぶ	ほうれんそう	ながねぎ にんにく えのきだけ だいこん	こめ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら あぶら	612 30.6 17.3 2.8
15	月	○	ごはん	プレーンオムレツ かんてんサラダ ハヤシソース	ぶたにく たまご	牛乳 かんてん わかめ	にんじん ブロッコリー トマト	きゅうり コーン にんにく たまねぎ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	647 24.3 19.0 2.6
16	火	○	ごはん	ままかりマスタードフライ ひじきのごもくに のっぺいじる	あぶらあげ だいず とりにく とうふ ままかり	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ	こめ さとう さつまいも でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら	632 25.4 19.3 1.9
17	水	○	むぎごはん	コーンしゅうまい もやしのピリからあえ マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ さかなすりみ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	もやし にんにく しょうが しいたけ だけのこ たまねぎ ながねぎ コーン	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ パンこ	ごまあぶら あぶら	653 26.1 18.6 2.3
18	木	○	ごはん	いわしのオレンジに しおこんぶあえ ほうとうふうかぼちゃだんごじる ゆずゼリー	とりにく あぶらあげ みそ いわし	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ しめじ はくさい オレンジ	こめ ゼリー さとう でんぶん じゃがいも	ごま	615 24.4 14.6 2.6
19	金	○	うどん	やきいも マヨおひたし カレーなんばん ばくがゼリー	ハム かつおぶし とりにく なると あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし たまねぎ ながねぎ	うどん さつまいも でんぶん ゼリー	あぶら	632 26.6 18.8 2.2
22	月	○	キャットパフ	もみのきハンバーグ グリーンサラダ コンソメスープ チョコレートケーキ	とりにく ぶたにく	牛乳	トマト ブロッコリー チンゲンサイ にんじん ピーマン	きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく しょうが コーン	こめ さとう じゃがいも ケーキ		693 20.7 21.7 3.4



★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。

★お米は成田産コシヒカリを使用しています。

★10、18、19、22のデザートは学校配送です。

★太字の野菜は有機野菜です。

11月分給食費の口座振替日(納付日)は1月5日です。



1月の給食は  
8日(木)からはじまります。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	651
たんぱく質：	24.4g(範囲21.1～32.5g)	25.9
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	19.8
食塩相当量：	2.0g以下	2.5