

こんだてめい				主に血・肉・骨をつくる食品	主に体の調子を整える食品	主に熱・力をつくる食品	熱量 たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考	
日	曜日	しゅしよく	おかず デザート	【あか】	【みどり】	【き】			
1	火	ごはん	○	さきはちやみそやき もやしのカレーあえ にくじゃが	きゅうにゅう ぶたにく さば	にんじん もやし キャベツ たまねぎ えだまめ	ごめ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも しらたき	640 kcal 23.2 g 20.4 g 1.7 g	
2	水	ごはん	○	とうふステーキのそぼろあんかけ ごちくきんぴら みそしる	きゅうにゅう とうふステーキ みそ とりにく わかめ とうふ あぶらあげ さつまあげ	にんじん しょうが ごぼう たまねぎ インゲン こまつな	ごめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく かたくりこ	582 kcal 21.0 g 15.1 g 2.2 g	
3	木	キャベツとツナの ペペロンチーノ	○	さつまいもサラダ りんごのタルト	きゅうにゅう ツナ チーズ ハム	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ えのき	スパゲティ あぶら さとう さつまいも マヨネーズ タルト	568 kcal 17.9 g 22.0 g 1.7 g	
4	金	やきにくどんぶり (ごはん)	○	やきにくどんぶりのぐ たくさんみそしる ウエハース (パニラ)	きゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ もやし ごぼう だいごん ねぎ しょうが にんにく	ごめ あぶら さとう しらたき じゃがいも ごま ウエハース	619 kcal 27.5 g 15.2 g 1.8 g	
7	月	ごはん	○	はるまき ぶたキムチいため ちゅうかたまごスープ	きゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ コーン にら パセリ しょうが	ごめ あぶら さとう しらたき ごま かたくりこ	651 kcal 21.8 g 22.5 g 2.3 g	
8	火	そぼろどんぶり (ごはん)	○	そぼろどんぶりのぐ けんちんじる ひとくちぶどうゼリー	きゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あぶらあげ とうふ	にんじん ほししいたけ たまねぎ ごぼう だいごん ねぎ インゲン	ごめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ ゼリー	627 kcal 25.1 g 17.4 g 1.6 g	
9	水	きなこあげパン (コッペパン)	○	コールスロ-サラダ ブラウシチュー	きゅうにゅう ぶたにく きなこ なまクリーム	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン セロリ グリーンピース	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	678 kcal 22.1 g 28.6 g 2.6 g	
10	木	ごはん	○	ハンバーグパインソース マカロニサラダ かきたまじる	きゅうにゅう ハンバーグ ハム たまご	にんじん きゅうり キャベツ えのき パイン こまつな	ごめ さとう マカロニ マヨネーズ ドレッシング かたくりこ	607 kcal 21.2 g 18.6 g 1.6 g	
11	金	にくうどん	○	やさしいコロッケ ごぼうサラダ ミニオレンジゼリー	きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ハム	にんじん ほうれんそう ごぼう だいごん ねぎ キャベツ たまねぎ	うどん あぶら ごま ゼリー ドレッシング	607 kcal 23.5 g 20.4 g 2.8 g	
15	火	ごはん	○	しゅうまい もやしのナムル マーボーとうふ	きゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ	にんじん もやし きゅうり たけのこ ほししいたけ グリーンピース ねぎ しょうが ほうれんそう にんにく	ごめ あぶら ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	609 kcal 24.2 g 19.3 g 1.7 g	
16	水	はちみつレモン トースト	○	バターコーンいため おまめのスープ	きゅうにゅう とりにく だいず だいふくまめ きんときまめ	にんじん キャベツ パセリ コーン たまねぎ にんにく	しょくパン あぶら バター じゃがいも マーガリン はちみつ	578 kcal 19.2 g 21.2 g 1.7 g	
17	木	うまにどんぶり (ごはん)	○	うまにどんぶりのぐ にくいワンタンスープ ブルーベリータルト	きゅうにゅう ぶたにく なると	にんじん たまねぎ しょうが はくさい もやし こまつな にんにく ほししいたけ ねぎ	ごめ あぶら さとう ワンタン かたくりこ タルト	601 kcal 20.1 g 15.0 g 2.6 g	
18	金	カレーライス (むぎごはん)	○	ポークカレー キャベツのサラダ ミニジョア	きゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ ジョア	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり トマト	ごめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ルウ	628 kcal 22.9 g 14.5 g 1.6 g	
22	火	ちゃんぽん (ちゅうかめん)	○	ちゃんぽんのスープ かぼちゃサラダ ウエハース (メーブル)	きゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン かぼちゃ きゅうり ほししいたけ にら	ちゅうかめん あぶら マヨネーズ ウエハース	592 kcal 23.3 g 16.5 g 2.0 g	
23	水	あきのかおりごはん	○	カレーふうみちくわてん とんじる かぼちゃマフィン	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく ちくわ とうふ みそ	にんじん しめじ ごぼう だいごん ねぎ	ごめ あぶら さとう さつまいも じゃがいも しらたき こんにゃく マフィン	614 kcal 22.0 g 17.4 g 2.5 g	
24	木	ごはん	○	ぼうぎょうざ もやしのちゅうかあえ なまあげとたまねぎのちゅうかいため	きゅうにゅう ぼうぎょうざ ぶたにく なまあげ	にんじん しょうが にんにく もやし たまねぎ ピーマン ほうれんそう ねぎ	ごめ あぶら ごまあぶら さとう ごま しらたき かたくりこ	611 kcal 23.1 g 19.0 g 2.0 g	
25	金	スパゲティ ポコナーゼ	○	チキンとキャベツのサラダ スイートポテト	きゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	にんじん キャベツ にんにく たまねぎ パセリ コーン	スパゲティ あぶら さとう ドレッシング スイートポテト	609 kcal 24.8 g 23.1 g 1.8 g	
28	月	ビビンバ (むぎごはん)	○	にくみそ ナムル サムゲタンふうスープ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし ねぎ だいごん きゅうり ほししいたけ	ごめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら げんまい ごま	629 kcal 27.3 g 20.9 g 1.9 g	
29	火	わかめごはん	○	とりのからあげ かいそうサラダ コンメスープ はちみつレモンゼリー	きゅうにゅう とりにく ぶたにく かいそうミックス ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし コーン こまつな	ごめ あぶら ドレッシング かたくりこ ゼリー	665 kcal 26.4 g 14.7 g 2.9 g	4年生 リクエスト こんだて
30	水	シュガー トースト	○	のりしおポテト コーンポタージュ ひとくちみかんゼリー	きゅうにゅう とりにく あおりの スキムミルク	にんじん たまねぎ パセリ コーン	しょくパン あぶら さとう マーガリン バター じゃがいも ゼリー	643 kcal 19.7 g 22.6 g 2.2 g	
31	木	チキンライス	○	チーズオムレツ かぼちゃクリームスープ パンブキンパロア	きゅうにゅう とりにく ベーコン チーズオムレツ スキムミルク	にんじん たまねぎ かぼちゃ グリーンピース パセリ	ごめ あぶら パバロア	648 kcal 23.8 g 21.4 g 2.0 g	ハロウィン こんだて

*都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

小学生 (8~9歳) の基準値		月の平均値
熱量	650kcal	620kcal
たんぱく質	13%~20%	15%
脂質	20%~30%	28%
食塩相当量	2.0g以下	2.1g

11月分の給食費引落し日 11月5日(火) です。

☆ 給食の食材について ☆

使用する主な食材の産地は以下のとおりです。天候や業者の仕入れの状況により変更になる場合もあります。ご了承ください。

- ・ごめ: 長生郡市 ・きゅうにゅう: 千葉県 ・ぶたにく: 千葉県 ・とりにく: 北海道、岩手県 ・さつまいも: 千葉県 ・じゃがいも: 北海道 ・キャベツ: 長野県、茨城県
- ・きゅうり: 秋田県・埼玉県 ・ごぼう: 茨城県、青森県 ・こまつな: 埼玉県、茨城県 ・しょうが: 高知県 ・セロリ: 長野県、静岡県
- ・だいごん: 北海道、青森県 ・たまねぎ: 北海道 ・にら: 栃木県 ・にんじん: 北海道 ・にんにく: 青森県 ・えのき: 長野県 ・しめじ: 長野県
- ・ねぎ: 青森県、岩手県 ・はくさい: 長野県 ・パセリ: 長野県、千葉県 ・ピーマン: 茨城県 ・ほうれんそう: 栃木県、群馬県 ・もやし: 栃木県