



日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねに なるもの	からだのちようしを ととのえるもの	ちから・ねつに なるもの	I材† - (kcal)	たんぱく しつ (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
1	金	むぎごはん チキンみそカツ ごまあえ けんちんじる	○	牛乳 とりにく みそ いとかまほこ とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう こんにゃく	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま さといも ごまあぶら	613	23.1	20.3	2.1
5	火	むぎごはん ハンバーグりんごソース やさいソテー ABCスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう キャベツ にんにく りんご トマト パセリ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも マカロニ	667	25.5	20.7	2.6
6	水	ちゃんぽんめん(大富小リクエストメニュー) ショウロンボウ(2こ) ナムル ワインゼリー	○	牛乳 ぶたにく いか かまほこ	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ながねぎ きゅうり もやし ほうれんそう しいたけ にんにく しょうが	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごま ゼリー ごまあぶら	690	27.3	19.3	3.7
7	木	ごはん れんこんとえびよせあげ なまあげとだいこんのそぼに のりあえ	○	牛乳 えび たらすりみ ぶたにく なまあげ みそ のり	れんこん たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう もやし しょうが にんにく しいたけ	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	687	26.3	22.8	2.3
8	金	カレーライス いかナゲット(2こ) こんにゃくサラダ いもけんぴごさかな	○	牛乳 ぶたにく ハム いか たらちゅうすりみ かたくちいわし	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん こんにゃく にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも ごま さつまいも ドレッシング こむぎこ あぶら カレールウ	705	23.2	23.0	2.4
11	月	ごはん (千歳千歳メニュー) かつおフライ(ソース) ひじきサラダ さつまい こんにゃくゼリー	○	牛乳 かつお ハム ひじき とりにく みそ あぶらあげ にほしこ	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	こめ あぶら さとう さつまいも ゼリー パンこ こむぎこ	664	25.6	16.8	2.0
12	火	むぎごはん ぶたにくのこうみゆき きりほしだいこんのもの はんぺんじる ヨーグルト	○	牛乳 ぶたにく はんぺん さつまいあげ あぶらあげ わかめ ヨーグルト	ながねぎ にんじん だいこん きりほしだいこん さやいんげん しょうが しいたけ こまつな	こめ むぎ さとう あぶら	657	27.9	19.7	2.5
13	水	ピザトースト(日向小リクエストメニュー) ほうれんそうオムレツ ポトフ レモンタルト	○	牛乳 チーズ たまご ソフトサラミ とりにく	たまねぎ にんじん かぶ ピーマン ほうれんそう レモン トマト キャベツ パセリ	パン あぶら タルト	627	24.3	27.1	2.6
14	木	ごはん メンチカツ(ソース) ちくぜんに プロックリーツナあえ	○	牛乳 ぶたにく とりにく ちくわ ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう プロックリー コーン さやいんげん たけのこ きゅうり こんにゃく	こめ パンこ こむぎこ さといも あぶら さとう ごまあぶら こめこ	710	28.8	23.2	2.6
15	金	むぎごはん とりにくのてりやき チャプチェ おこげスープ(おこげ)	○	牛乳 とりにく いか ぶたにく うずらたまご かまほこ	はくさい もやし チンゲンサイ たけのこ にんじん キャベツ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう ごま はるさめ ごまあぶら おこげ	651	31.4	19.0	2.3
18	月	ごはん にくだんご(2こ) ひじきのものに いしかりじる ラ・フランスゼリー	○	牛乳 さけ だいす とりにく ひじき ちくわ とうふ たまご あぶらあげ みそ スキムミルク	にんじん だいこん はくさい たまねぎ ながねぎ ごぼう ようなし こんにゃく えだまめ れんこん	こめ あぶら さとう じゃがいも ゼリー パンこ	645	26.8	16.3	2.4
19	火	むぎごはん ごもくたまごやき ささみサラダ ワントンスープ	○	牛乳 たまご ぶたにく とりにく かまほこ	きゅうり にんじん もやし ながねぎ キャベツ たまねぎ こまつな ほうれんそう しいたけ にんにく	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう	655	23.0	23.4	2.6
20	水	スパゲティリポナーラ(麻生小リクエストメニュー) とりからあげ フロッキーおかかあえ	ジ ヨ ア	とりにく たまご ショア ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう かつおぶし	たまねぎ にんじん プロックリー マッシュルーム コーン にんにく しょうが パセリ	スパゲッティ あぶら バター こめこ でんぶん なまクリーム	661	31.4	27.3	2.4
21	木	ごはん《オリパラメニュー☆中国》 マボロウフ シュウマイ(ほうれんそう・にんじん) はるさめサラダ フルーツあんりんプリン	○	牛乳 とうふ ぶたにく だいす たらすりみ ハム とりにく	にんじん ながねぎ たけのこ もやし あんず ほうれんそう たまねぎ きゅうり キャベツ トマト しいたけ にんにく しょうが ちも	こめ ごまあぶら でんぶん さとう はるさめ こむぎこ あんりんプリン	700	26.3	20.2	2.3
22	金	むぎごはん(和食の日) さばたつたあげ やさいとハムのごますあえ のっぺい汁 りんご	○	牛乳 さば ハム とりにく ちくわ	にんじん もやし きゅうり だいこん ごぼう こまつな りんご こんにゃく しいたけ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら ごま さとう さといも	636	24.7	20.8	2.6
25	月	ごはん みそおでん かぼちゃチーズフライ ごまこんぶあえ	○	牛乳 ぶたにく ちくわ チーズ こんぶ あげボール なまあげ みそ	きゅうり こまつな かぼちゃ キャベツ だいこん にんじん こんにゃく	こめ さといも こむぎこ パンこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	659	22.8	21.1	2.2
26	火	セルフピピンパ やききょうざ わかめスープ ミルメーク	○	牛乳 ぶたにく とりにく こうやとうふ わかめ たまご とうふ	にんじん だいこん ながねぎ もやし たけのこ キャベツ たまねぎ たら ほうれんそう	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら ミルメーク こむぎこ	638	23.7	19.2	2.4
27	水	セルフやきそばパン(陸岡小リクエストメニュー) フランクフルト コーンポタージュ みかんゼリー	○	牛乳 ぶたにく とりにく フランクフルト こなチーズ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ みかん	パン やきそばめん あぶら こめこ ゼリー	683	28.1	21.0	2.9
28	木	ごはん ますマヨネーズフライ ごもくきんぴら ベーコンとはくさいのスープ	○	牛乳 ます さつまいあげ とりにく ベーコン	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん はくさい コーン にんにく しいたけ	こめ こむぎこ パンこ ごま はるさめ でんぶん あぶら マヨネーズ ごまあぶら さとう	637	23.0	19.6	2.1
29	金	ハヤシライス チキンナゲット(2こ) ツナあえ	○	牛乳 ぶたにく とりにく ツナ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし マッシュルーム にんにく グリンピース トマト	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こめこ でんぶん ハヤシルウ	677	24.2	22.4	2.3

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均栄養素量	663	25.8	21.1	2.5
小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1	14.4	2.0
		~32.5	~21.7	未滿

しよざい ほうしゃのうけんさけつか 食材の放射能検査結果			
けんさび 検査日	けんたい 検体 (産地)	セシウム134 (けんしゅつかげんち (検出下限値))	セシウム137 (けんしゅつかげんち (検出下限値))
10月1日	なが 長ねぎ やちまたし 八街市	けんしゅつ 検出せず (13.0)	けんしゅつ 検出せず (10.9)
10月1日	ごぼう あおむし 青森県	けんしゅつ 検出せず (15.8)	けんしゅつ 検出せず (13.3)

**ちさんちしよ  
地産地消**

こめ なんごう なるとう ちく  
米:南郷・成東地区

なが はすめま ちく  
長ねぎ:蓮沼地区

にんじん むつおが ちく  
人参:陸岡地区

きゅうり:九十九里町

もやし:おおあみしらさとし  
大網白里市

さんむしな い きんぶ ぐんし なしきん しよざい つか  
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

よくあじ わって、のこ た  
よく味わって、残さず食べましょう。

★11月の給食費納入期限は12月2日です。  
口座振替の方は預金残高をご確認ください。  
★山武市のホームページに、月の献立表と給食の  
写真を毎日掲載しています。  
レシピも掲載していますので、ご覧ください。