

# 【10月】成田高校附属小学校 献立表



★キャンセルなどの変更は **前日午後3時** までとなります。

★アレルギーをお持ちの方はお弁当のご持参をお勧めしております。

| 月                                                                                                                                           | 火                                                                                                                                         | 水                                                                                                                             | 木                                                                                                                           | 金                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                                                                                                                               | <b>1日</b><br>牛肉と野菜の洋風炒め<br><br>若芽と油揚げのおひたし<br>大根と竹輪の煮物<br>枝豆のペペロンチーノ風<br>白菜と挽肉のトロみ煮<br><br>エネルギー 491kcal<br>塩分 1.9g         | <b>2日</b><br>麻婆豆腐<br><br>ごぼうとさつま揚げの炒り煮<br>蒸し鶏と春雨の中華煮<br>きのこのさっぱりオイル漬<br>オクラとツナの辛み和え<br><br>エネルギー 496kcal<br>塩分 2.4g             |
| <b>5日</b><br>赤魚の味噌煮<br>オクラのおひたし<br>彩り野菜のカレー炒め<br>スパゲティイタリアン<br>白菜とひじきの煮物<br>おからと玉ねぎのサラダ<br><br>エネルギー 501kcal<br>塩分 2.2g                     | <b>6日</b><br><div>休</div>                                                                                                                 | <b>7日</b><br><div>休</div>                                                                                                     | <b>8日</b><br><div>休</div>                                                                                                   | <b>9日</b><br>カレーコロッケ<br>枝豆と人参のあっさり煮<br>竹輪のごま炒め<br>豚肉と野菜のネギだれ炒め<br>菜の花のおひたし<br>切干大根煮<br><br>エネルギー 557kcal<br>塩分 2.2g             |
| <b>12日</b><br><div>休</div>                                                                                                                  | <b>13日</b><br>やわらかメンチカツ<br><br>大豆と椎茸の煮物<br>キャベツとさつま揚げの中華炒め<br>菜の花のごま味噌和え<br>根菜の酢漬<br><br>エネルギー 584kcal<br>塩分 2.4g                         | <b>14日</b><br>酢豚<br><br>れんこんの土佐煮<br>厚揚げのそぼろ煮<br>キャベツの漬物柚子風味<br>人参とぜんまいのナムル<br><br>エネルギー 494kcal<br>塩分 2.4g                    | <b>15日</b><br>まぐろカツ<br>ビーマンと搾菜の中華和え<br>油揚げと大根の炒め煮<br>春雨と白菜の煮物<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>竹輪と玉ねぎの磯辺炒め<br><br>エネルギー 500kcal<br>塩分 1.9g | <b>16日</b><br>鶏ももと根菜の照り煮<br><br>人参とビーマンのピリ辛炒め<br>ナスと麩の炒め煮<br>青菜のマヨネーズ和え<br>大豆としらすの甘辛煮<br><br>エネルギー 493kcal<br>塩分 2.2g           |
| 月                                                                                                                                           | 火                                                                                                                                         | 水                                                                                                                             | 木                                                                                                                           | 金                                                                                                                               |
| <b>19日</b><br>照焼豆腐ハンバーグ<br>赤ビーマンと玉ねぎのソテー<br>若芽とパインの酢の物<br>切干大根と豚肉の炒め物<br>こんにゃくとツナの炒め煮<br>キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング<br><br>エネルギー 512kcal<br>塩分 2.3g | <b>20日</b><br>豚肉とキャベツの塩麴炒め<br><br>カリフラワーのピクルス<br>牛蒡と蓮根のそぼろ炒め<br>小松菜の柚子和え<br>金時豆煮<br><br>エネルギー 492kcal<br>塩分 1.7g                          | <b>21日</b><br>牛肉と竹の子入り春雨炒め<br><br>大根のあっさり生姜漬<br>二色野菜の玉子とじ<br>きのこの佃煮<br>キャベツの白ドレ和え<br><br>エネルギー 552kcal<br>塩分 2.2g             | <b>22日</b><br>おふくろカレー<br><br>キャベツとさつま揚げの中華炒め<br>焼ナポリタン<br>福神漬<br>蕪と柚子の甘酢漬<br><br>エネルギー 512kcal<br>塩分 2.7g                   | <b>23日</b><br>アジ塩焼き<br>インゲンと人参のグラッセ<br>若芽と蒲鉾のわさびマヨ<br>マカロニとキャベツの玉子炒め<br>白菜とひじきの煮物<br>一口ナスのオランダ煮<br><br>エネルギー 483kcal<br>塩分 1.7g |
| <b>26日</b><br>チーズささみフライ<br>キャベツのコンソメ煮<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>竹輪とじゃがいもの和風炒め<br>枝豆のペペロンチーノ風<br>ぜんまいとコンニャクの炒め煮<br><br>エネルギー 521kcal<br>塩分 1.8g     | <b>27日</b><br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>ビーマンと搾菜の中華和え<br>きんぴられんこん<br>鶏肉ときのこのピリ辛炒め<br>コロコロ野菜のピクルス<br>キャベツとインゲンのソテー<br><br>エネルギー 495kcal<br>塩分 2.2g | <b>28日</b><br>ロールキャベツのクリーム煮<br>いんげん煮<br>竹輪の五色きんぴら<br>豚肉と春雨の甘辛煮<br>菜の花とツナの辛子和え<br>わかめとパプリカの和え物<br><br>エネルギー 507kcal<br>塩分 2.3g | <b>29日</b><br>グリ塩焼き<br>赤ビーマンと玉ねぎのソテー<br>中華うま煮<br>大豆とキャベツのコンソメ煮<br>大根の酢醤油漬<br>フレンチマカロニ<br><br>エネルギー 489kcal<br>塩分 1.7g       | <b>30日</b><br>オニオンソースハンバーグ<br>ミックスソテー<br>南瓜サラダ<br>麩と野菜の煮物<br>竹輪のカレー炒め<br>キャベツとザーサイのナムル<br><br>エネルギー 483kcal<br>塩分 2.0g          |

## 10月

- お弁当にはご飯170gが付きます。(盛り付け時)
- 栄養表示にはご飯(232kcal)が含まれます。
- 管理栄養士が設計したヘルシーメニューです。
- 食材の仕入れ等の影響で予告なくメニューを変更することがございます。



|       |     | おかずのみ |       |                    |     |     |       |       |      |      |       |
|-------|-----|-------|-------|--------------------|-----|-----|-------|-------|------|------|-------|
| 原産国   | 昼・夕 | ID    | 商品コード | 商品名                | 個数  | 単位  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 10/1  | 昼   | A     | 50513 | 牛肉と野菜の洋風炒め         | 80  | g   | 141   | 4.9   | 10.6 | 0.1  | 0.8   |
|       |     | A'    |       |                    | 0   | 0   | 0     | 0.0   | 0.0  | 0.0  | 0.0   |
|       |     | B     | 50197 | 若芽と油揚げのおひたし        | 20  | g   | 14    | 0.9   | 0.6  | 1.8  | 0.3   |
|       |     | C     | 50289 | 大根と竹輪の煮物           | 40  | g   | 20    | 1.5   | 0.2  | 3.4  | 0.5   |
|       |     | D     | 57839 | 枝豆のべロソチーノ風         | 10  | g   | 16    | 1.2   | 0.9  | 0.9  | 0.1   |
|       |     | F     | 50355 | 白菜と挽肉のとりみ煮         | 25  | g   | 14    | 0.5   | 0.6  | 1.9  | 0.2   |
|       |     | S     |       |                    | 0   | 0   | 0     | 0.0   | 0.0  | 0.0  | 0.0   |
|       |     |       |       | 0                  | 0   | 205 | 8.9   | 12.8  | 14.0 | 1.9  |       |
| 10/2  | 昼   | A     | 59536 | 麻婆豆腐               | 110 | g   | 135   | 7.5   | 7.6  | 9.6  | 1.2   |
|       |     | A'    |       |                    | 0   | 0   | 0     | 0.0   | 0.0  | 0.0  | 0.0   |
|       |     | B     | 50326 | ごぼうとさつま揚げの炒り煮      | 20  | g   | 21    | 0.6   | 0.6  | 3.1  | 0.3   |
|       |     | C     | 50392 | 蒸し鶏と春雨の中華煮         | 40  | g   | 36    | 1.8   | 1.0  | 4.8  | 0.6   |
|       |     | D     | 50173 | きのこのさっぱりオイル漬け      | 10  | g   | 5     | 0.3   | 0.2  | 0.7  | 0.1   |
|       |     | F     | 58382 | オクラとツナの辛みね和え       | 20  | g   | 13    | 0.8   | 0.2  | 1.8  | 0.2   |
|       |     | S     |       |                    | 0   | 0   | 0     | 0.0   | 0.0  | 0.0  | 0.0   |
|       |     |       |       | 0                  | 0   | 210 | 11.0  | 9.7   | 20.1 | 2.4  |       |
| 10/5  | 昼   | A     | 57007 | 赤魚の味噌煮             | 1   | 切   | 80    | 9.4   | 2.1  | 5.4  | 0.9   |
|       |     | A'    |       |                    | 10  | g   | 5     | 0.3   | 0.0  | 1.1  | 0.1   |
|       |     | B     | 50944 | 彩り野菜のカレー炒め         | 20  | g   | 13    | 0.3   | 0.0  | 2.8  | 0.2   |
|       |     | C     | 59682 | スパゲティイタリアン         | 35  | g   | 68    | 2.0   | 3.4  | 7.1  | 0.6   |
|       |     | D     | 50488 | 白菜とひじきの煮物          | 10  | g   | 4     | 0.2   | 0.0  | 0.8  | 0.1   |
|       |     | F     | 56550 | おかからと玉ねぎのサラダ       | 20  | g   | 47    | 0.6   | 4.3  | 2.2  | 0.2   |
|       |     | S     |       |                    | 0   | 0   | 0     | 0.0   | 0.0  | 0.0  | 0.0   |
|       |     |       |       | 0                  | 0   | 215 | 12.8  | 9.8   | 19.4 | 2.2  |       |
| 10/6  | 昼   | A     | 74905 | ハヤシライス             | 160 | g   | 186   | 6.2   | 9.3  | 19.2 | 2.4   |
|       |     | A'    |       |                    | 0   | 0   | 0     | 0.0   | 0.0  | 0.0  | 0.0   |
|       |     | B     | 50563 | ハムとキャベツのコンソメ煮      | 40  | g   | 24    | 1.6   | 0.3  | 3.7  | 0.6   |
|       |     | C     |       |                    | 0   | 0   | 0     | 0.0   | 0.0  | 0.0  | 0.0   |
|       |     | D     | 58369 | 若芽ともやしの酢の物         | 30  | g   | 14    | 0.6   | 0.1  | 3.5  | 0.3   |
|       |     | F     |       |                    | 0   | 0   | 0     | 0.0   | 0.0  | 0.0  | 0.0   |
|       |     | S     |       |                    | 0   | 0   | 0     | 0.0   | 0.0  | 0.0  | 0.0   |
|       |     |       |       | 0                  | 0   | 223 | 8.5   | 9.7   | 26.5 | 3.4  |       |
| 10/7  | 昼   | A     | 55012 | ブレンオムレツ            | 1   | 個   | 74    | 4.9   | 4.1  | 3.9  | 0.6   |
|       |     | A'    |       |                    | 10  | g   | 16    | 0.4   | 0.4  | 2.5  | 0.1   |
|       |     | B     | 50304 | さつま芋と切干大根の煮物       | 20  | g   | 13    | 0.2   | 0.0  | 3.1  | 0.2   |
|       |     | C     | 50465 | 豚肉と白菜のうま煮          | 40  | g   | 56    | 3.5   | 3.0  | 3.6  | 0.5   |
|       |     | D     | 58284 | 小松菜の辛子ね和え          | 10  | g   | 5     | 0.4   | 0.1  | 0.9  | 0.1   |
|       |     | F     | 58412 | キャベツとペーコのごま酢和え     | 20  | g   | 19    | 0.8   | 0.7  | 2.4  | 0.4   |
|       |     | S     | 74133 | ホワイトソース            | 12  | g   | 15    | 0.5   | 1.0  | 1.1  | 0.1   |
|       |     |       |       | 0                  | 0   | 198 | 10.7  | 9.3   | 17.4 | 2.0  |       |
| 10/8  | 昼   | A     | 53220 | 鶏肉のレモン風味焼          | 1   | 枚   | 113   | 8.1   | 6.9  | 3.4  | 0.7   |
|       |     | A'    |       |                    | 10  | g   | 7     | 0.2   | 0.2  | 1.1  | 0.2   |
|       |     | B     | 50971 | キャベツと人参の生煮め炒め      | 20  | g   | 10    | 0.4   | 0.2  | 1.9  | 0.2   |
|       |     | C     | 77899 | じゃが芋とソーセージの和風ソテー   | 40  | g   | 39    | 1.1   | 0.8  | 7.0  | 0.5   |
|       |     | D     | 54041 | 昆布の佃煮              | 10  | g   | 8     | 0.3   | 0.0  | 2.2  | 0.2   |
|       |     | F     | 58236 | かにかまと春雨の中華和え       | 20  | g   | 24    | 0.3   | 0.9  | 3.7  | 0.1   |
|       |     | S     |       |                    | 0   | 0   | 0     | 0.0   | 0.0  | 0.0  | 0.0   |
|       |     |       |       | 0                  | 0   | 202 | 10.3  | 9.1   | 19.3 | 1.9  |       |
| 10/9  | 昼   | A     | 54493 | カレーコロッケ            | 1   | 個   | 157   | 2.0   | 10.3 | 14.2 | 0.6   |
|       |     | A'    |       |                    | 10  | g   | 10    | 0.7   | 0.4  | 1.1  | 0.1   |
|       |     | B     | 57815 | 豚肉のごま炒め            | 20  | g   | 24    | 1.6   | 0.6  | 2.7  | 0.4   |
|       |     | C     | 58779 | キャベツと野菜のネギだれ炒め     | 40  | g   | 56    | 3.3   | 3.1  | 3.2  | 0.5   |
|       |     | D     | 58389 | 菜の花のおひたし           | 12  | g   | 8     | 0.7   | 0.1  | 1.4  | 0.1   |
|       |     | F     | 57454 | 切干大根煮              | 20  | g   | 11    | 0.5   | 0.2  | 1.7  | 0.4   |
|       |     | S     | 74601 | カツソース              | 3   | g   | 5.46  | 0.1   | 0.2  | 0.9  | 0.2   |
|       |     |       |       | 0                  | 0   | 271 | 8.8   | 14.8  | 25.2 | 2.2  |       |
| 10/13 | 昼   | A     | 54485 | やわらかメンチカツ          | 1   | 個   | 214   | 5.5   | 14.4 | 15.9 | 1.3   |
|       |     | A'    |       |                    | 0   | 0   | 0     | 0.0   | 0.0  | 0.0  | 0.0   |
|       |     | B     | 50205 | 大豆と椎茸の煮物           | 20  | g   | 32    | 2.3   | 1.3  | 3.1  | 0.2   |
|       |     | C     | 50981 | キャベツとさつま揚げの中華炒め    | 40  | g   | 26    | 1.1   | 0.7  | 4.1  | 0.4   |
|       |     | D     | 58350 | 菜の花のごま味噌和え         | 10  | g   | 9     | 0.6   | 0.2  | 1.4  | 0.1   |
|       |     | F     | 50172 | 根菜の酢漬け             | 20  | g   | 13    | 0.3   | 0.2  | 2.8  | 0.3   |
|       |     | S     | 74108 | 味噌カツソース            | 3   | g   | 4     | 0.2   | 0.2  | 0.4  | 0.1   |
|       |     |       |       | 0                  | 0   | 298 | 10.0  | 17.0  | 27.7 | 2.4  |       |
| 10/14 | 昼   | A     | 50961 | 酢豚                 | 90  | g   | 126   | 5.1   | 5.9  | 12.5 | 1.3   |
|       |     | A'    |       |                    | 0   | 0   | 0     | 0.0   | 0.0  | 0.0  | 0.0   |
|       |     | B     | 50472 | 厚ごんの土佐煮            | 20  | g   | 18    | 0.5   | 0.2  | 3.3  | 0.2   |
|       |     | C     | 50517 | 豚揚げのそぼろ煮           | 45  | g   | 45    | 2.3   | 2.0  | 3.9  | 0.5   |
|       |     | D     | 57929 | キャベツの漬物柚子風味        | 10  | g   | 3     | 0.1   | 0.0  | 0.6  | 0.1   |
|       |     | F     | 56534 | 人参とぜんまいのナムル        | 20  | g   | 16    | 0.4   | 0.6  | 2.5  | 0.3   |
|       |     | S     |       |                    | 0   | 0   | 0     | 0.0   | 0.0  | 0.0  | 0.0   |
|       |     |       |       | 0                  | 0   | 208 | 8.5   | 8.7   | 22.8 | 2.4  |       |
| 10/15 | 昼   | A     | 54487 | まぐろカツ              | 1   | 個   | 139   | 5.5   | 8.1  | 10.7 | 0.6   |
|       |     | A'    |       |                    | 10  | g   | 6     | 0.2   | 0.3  | 1.0  | 0.1   |
|       |     | B     | 50520 | 油揚げと大根の炒め煮         | 20  | g   | 16    | 0.8   | 0.6  | 2.1  | 0.3   |
|       |     | C     | 50461 | 春雨と白菜の煮物           | 40  | g   | 25    | 0.6   | 0.0  | 5.2  | 0.5   |
|       |     | D     | 57485 | 鶏ミンチと小松菜の煮物        | 12  | g   | 8     | 0.9   | 0.1  | 0.9  | 0.1   |
|       |     | F     | 50409 | 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め        | 20  | g   | 16    | 1.1   | 0.3  | 2.2  | 0.3   |
|       |     | S     | 74602 | ケチャップソース           | 3   | g   | 4     | 0.1   | 0.1  | 0.8  | 0.1   |
|       |     |       |       | 0                  | 0   | 214 | 9.1   | 9.4   | 22.8 | 1.9  |       |
| 10/16 | 昼   | A     | 50569 | 鶏ももと根菜の照り煮         | 80  | g   | 88    | 5.0   | 3.8  | 7.4  | 1.0   |
|       |     | A'    |       |                    | 0   | 0   | 0     | 0.0   | 0.0  | 0.0  | 0.0   |
|       |     | B     | 50992 | 人参とピーマンのぶり辛炒め      | 20  | g   | 12    | 0.3   | 0.1  | 2.5  | 0.2   |
|       |     | C     | 50566 | ナスと鮎の炒め煮           | 40  | g   | 48    | 1.4   | 3.5  | 3.2  | 0.5   |
|       |     | D     | 58398 | 青菜のマヨネーズ和え         | 10  | g   | 19    | 0.5   | 1.6  | 0.9  | 0.1   |
|       |     | F     | 50298 | 大豆としらすの甘辛煮         | 20  | g   | 40    | 2.8   | 1.6  | 3.5  | 0.4   |
|       |     | S     |       |                    | 0   | 0   | 0     | 0.0   | 0.0  | 0.0  | 0.0   |
|       |     |       |       | 0                  | 0   | 207 | 10.1  | 10.7  | 17.5 | 2.2  |       |
| 10/19 | 昼   | A     | 56874 | 照焼豆腐ハンバーグ          | 1   | 人分  | 108   | 3.4   | 7.1  | 7.3  | 1.2   |
|       |     | A'    |       |                    | 10  | g   | 6     | 0.2   | 0.0  | 1.4  | 0.1   |
|       |     | B     | 56553 | 若芽と豚肉の酢の物          | 20  | g   | 14    | 0.2   | 0.0  | 3.6  | 0.2   |
|       |     | C     | 57766 | 切干大根と豚肉の炒め物        | 40  | g   | 74    | 2.6   | 5.8  | 2.4  | 0.5   |
|       |     | D     | 74141 | ごんにゃくとツナの炒め煮       | 10  | g   | 6     | 0.5   | 0.2  | 0.8  | 0.1   |
|       |     | F     | 58235 | キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング | 20  | g   | 17    | 1.0   | 1.0  | 1.4  | 0.2   |
|       |     | S     |       |                    | 0   | 0   | 0     | 0.0   | 0.0  | 0.0  | 0.0   |
|       |     |       |       | 0                  | 0   | 226 | 7.9   | 14.1  | 16.9 | 2.3  |       |
| 10/20 | 昼   | A     | 50938 | 豚肉とキャベツの塩麹炒め       | 80  | g   | 117   | 7.3   | 6.2  | 6.6  | 0.8   |
|       |     | A'    |       |                    | 0   | 0   | 0     | 0.0   | 0.0  | 0.0  | 0.0   |
|       |     | B     | 57948 | カリフラワーのピクルス        | 20  | g   | 12    | 0.7   | 0.0  | 2.5  | 0.2   |
|       |     | C     | 57845 | 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め        | 40  | g   | 38    | 1.6   | 0.8  | 6.2  | 0.5   |
|       |     | D     | 58307 | 小松菜の柚子和え           | 10  | g   | 4     | 0.3   | 0.0  | 0.9  | 0.1   |
|       |     | F     | 57251 | 金時豆煮               | 20  | g   | 35    | 1.4   | 0.2  | 7.0  | 0.1   |
|       |     | S     |       |                    | 0   | 0   | 0     | 0.0   | 0.0  | 0.0  | 0.0   |
|       |     |       |       | 0                  | 0   | 207 | 10.1  | 10.7  | 17.5 | 2.2  |       |

| ご飯セット |       |      |      |       |  |
|-------|-------|------|------|-------|--|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩相当量 |  |
|       |       |      |      |       |  |
|       |       |      |      |       |  |
|       |       |      |      |       |  |
| 491   | 13.0  | 13.3 | 77.1 | 1.9   |  |
|       |       |      |      |       |  |
|       |       |      |      |       |  |
|       |       |      |      |       |  |
| 495   | 15.1  | 10.2 | 83.2 | 2.4   |  |
|       |       |      |      |       |  |
|       |       |      |      |       |  |
|       |       |      |      |       |  |
| 501   | 16.9  | 10.3 | 82.6 | 2.2   |  |
|       |       |      |      |       |  |
|       |       |      |      |       |  |
| 509   | 12.5  | 10.2 | 89.6 | 3.4   |  |
|       |       |      |      |       |  |
|       |       |      |      |       |  |
| 484   | 14.8  | 9.8  | 80.5 | 2.0   |  |
|       |       |      |      |       |  |
|       |       |      |      |       |  |
| 487   | 14.4  | 9.6  | 82.4 | 1.9   |  |
|       |       |      |      |       |  |
|       |       |      |      |       |  |
| 557   | 12.9  | 15.3 | 88.3 | 2.2   |  |
|       |       |      |      |       |  |
|       |       |      |      |       |  |
|       |       |      |      |       |  |
| 584   | 14.1  | 17.5 | 90.8 | 2.4   |  |
|       |       |      |      |       |  |
|       |       |      |      |       |  |
| 494   | 12.6  | 9.2  | 85.9 | 2.4   |  |
|       |       |      |      |       |  |
|       |       |      |      |       |  |
| 500   | 13.2  | 9.9  | 86.0 | 1.9   |  |
|       |       |      |      |       |  |
|       |       |      |      |       |  |
| 492   | 14.2  | 11.2 | 80.6 | 2.2   |  |
|       |       |      |      |       |  |
|       |       |      |      |       |  |
| 512   | 11.9  | 14.6 | 80.0 | 2.3   |  |
|       |       |      |      |       |  |
|       |       |      |      |       |  |
|       |       |      |      |       |  |

[illegible]

